

令和3年度



11月予定献立

京丹波町立瑞穂学校給食センター

日・曜	献立	材料			栄養価	
		(赤) ちにくほね 血・肉・骨のもとになる	(黄) ねつちから 熱や力のもとになる	(緑) からだちょうし 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	牛乳 ツナ缶ごはん 白菜のそぼろ汁 枝豆	牛乳 焼竹輪 ツナ 鶏ミンチ	米 砂糖 でん粉	にんじん 青ねぎ せんぎ 干切りごぼう つち 土しょうが はくさい 白菜 えだまめ 枝豆	577	28.4
2 (火)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 大根サラダ	牛乳 鶏肉 焼豆腐 ツナ	米 麩 砂糖 マヨネーズ あぶら 油	いと 糸こんにゃく はたけしめじ たま 玉ねぎ にんじん あお 青ねぎ だいこん 大根 かしゅう キャベツ レモン果汁	692	26.5
4 (木)	牛乳 黒米入りさつまいもごはん 鶏のから揚げ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 黒米 さつまいも 砂糖 でん粉 あぶら 油	あお 青ねぎ だいこん 大根 つち 土しょうが	759	32.3
5 (金)	牛乳 さわらの西京焼き キャベツのさっぱり和え 沢煮わん	牛乳 さわら 焼かまぼこ	米 砂糖	あお 青ねぎ だいこん 大根 かしゅう キャベツ ほうれん草 コーン にんじん しいたけ たま 玉ねぎ あお 青ねぎ レモン果汁	626	32.0
8 (月)	牛乳 わかめごはん ささみのマヨネーズ焼き さつまいものみそ汁	牛乳 わかめ 鶏ささみ さつまいも みそ	米 マヨネーズ	にんじん キャベツ たま 玉ねぎ あお 青ねぎ つち 土しょうが	625	29.7
9 (火)	牛乳 トントン丼 ほうれん草のゆず香和え	牛乳 豚肉 焼かまぼこ ツナ	米 砂糖	たま 玉ねぎ にんじん あお 青ねぎ キャベツ ほうれん草 いと 糸こんにゃく かしゅう ゆず果汁	602	26.7
10 (水)	牛乳 京丹波ドッグ 丹波の恵みスープ デザート	牛乳 ウインナー 鶏肉	全粒粉パン 砂糖 栗のムース	京かんざし キャベツ 小松菜 はたけしめじ しいたけ にんじん	733	27.9
11 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 豆腐 豚ミンチ 焼竹輪 みそ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草 土しょうが	702	32.1
12 (金)	飲むヨーグルト カレー レモンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 ハム 豆乳	米 麦 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり みかん缶 キャベツ レモン果汁	656	23.7
15 (月)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ もやしとキャベツのおひたし 野菜のあんかけわん	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ さつまいも みそ 花かつお	米 パン粉 みそ 砂糖 でん粉	白ねぎ 土しょうが キャベツ もやし にんじん 白菜 えのき草	738	36.7
16 (火)	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ハリハリ和え	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 土しょうが しいたけ 白菜 切り干し大根 きゅうり	593	23.0

日・曜	献立	ざい 材 料			えいようか 栄養価	
		(赤) ち にく ほね 血・肉・骨のもとになる	(黄) ねつ ちから 熱や力のもとになる	(緑) みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17 (水)	バターパン 京丹波シチュー 畑と海のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 わかめ 白みそ ツナ	バターパン 油 砂糖 米粉	白菜 京かんざし キャベツ きゅうり 玉ねぎ はたけしめじ にんじん レモン果汁	742	30.6
18 (木)	ごはん さけのチャンチャン焼き 北海汁 ふりかけ	牛乳 さけ 鶏肉 みそ わかめ ふりかけ	米 砂糖	土しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しいたけ 大根 青ねぎ コーン	648	33.6
19 (金)	カレーピラフ コロッケ 鶏肉とキャベツのスープ	牛乳 ウインナー 豚ミンチ 鶏肉	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり 粉パセリ	676	23.1
22 (月)	ごはん 鶏肉のゆずみそかけ おかか和え すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 白みそ 焼かまぼこ 花かつお	米 砂糖	ほうれん草 白菜 玉ねぎ えのき茸 青ねぎ ゆず果汁	668	34.0
24 (水)	味付けパン 鶏肉のカレー風味焼き コールスローサラダ 生姜であったかスープ	牛乳 鶏肉 ハム 焼かまぼこ	味付けパン 油 砂糖	きゅうり 土しょうが キャベツ にんじん 白菜 小松菜 乾燥パセリ レモン果汁 しいたけ	746	34.8
25 (木)	丹波の森のごはん かぶの和風マリネ 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 九条ねぎおいる	にんじん はたけしめじ しいたけ 小かぶ ほうれん草 白菜 大根 玉ねぎ 青ねぎ	574	23.6
26 (金)	ごはん さばのレモンみそ煮 焼き豚の香味和え 大根と麩のすまし汁	牛乳 さば 焼豚 みそ	米 麩 砂糖	ほうれん草 キャベツ レモン果汁 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ	695	34.5
29 (月)	ごはん 豆腐チゲ 蒸ししゅうまい くだもの	牛乳 豆腐 豚肉 ポークシュウマイ みそ	米	白菜 にんじん もやし いら 青ねぎ 白菜キムチ みかん	748	34.0
30 (火)	ごはん みそおでん 白菜の即席漬	牛乳 うすら卵 みそ 焼竹輪 さつま揚げ 鶏ミンチ 潮吹き昆布	米 里芋 砂糖	大根 にんじん こんにやく 青ねぎ 白菜	651	27.2

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。