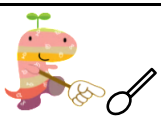


令和7年 9月

学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

旬	日付	献立名		エネルギー (kcal)		主な材料					
				たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
				小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群：牛乳・ 小魚・海藻	3 群： 緑黄色野菜	4 群：その他の野菜・果物	5 群：穀類・ いも類・砂糖	6 群：油脂
なす旬	2(火)	ごはん 牛乳 レタススープ なすのミートグラタン コーンサラダ		600kcal 21.2g	715kcal 24.8g	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおねぎ	レタス たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ こめこ さとう	あぶら
	3(水)	ナン 牛乳 キーマカレー ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング 果物 (なし)		600kcal 25.4g	734kcal 31.2g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり なし ごぼう	ナン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
	4(木)	ごはん 牛乳 オニオンスープ こめこ や 米粉の焼きメンチカツ じゃこピーマン		632kcal 23.7g	786kcal 29.3g	チキンウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ (いわし) くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さとう こめこ	ごまあぶら
ピーマン旬	5(金)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 なつやすい あ 夏野菜のかき揚げ もやしとツナの和え物		627kcal 22.0g	749kcal 25.9g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ゴーヤ もやし きゅうり	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
	8(月)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 バンバンジー 味付けのり		605kcal 26.2g	720kcal 30.9g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ なす しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
	9(火)	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 て や ほっけの照り焼き ビーフン炒め		607kcal 26.9g	722kcal 31.5g	あぶらあげ みそ ほっけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん ビーフン	あぶら
かぼちゃ世界の味	10(水)	なつやすい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 くき くだもの つぶ 茎わかめサラダ 果物 (ぶどう 2粒)		621kcal 21.8g	736kcal 25.6g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキニ キャベツ きゅうり ぶどう	こめ さとう	あぶら
	11(木)	ゴーヤチャーハン 牛乳 中華スープ ハムステーキ コールスローサラダ		623kcal 27.0g	739kcal 31.7g	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ゴーヤ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
	12(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 や しょうちゅうび 焼きししゃも (小中2尾) きんぴらごぼう		599kcal 26.7g	702kcal 30.5g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおねぎ さいいんげん	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
中国	16(火)	ごはん 牛乳 春雨スープ とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き ひじきサラダ		612kcal 29.3g	730kcal 34.9g	ベーコン とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら
	17(水)	タコライス(タコミート・野菜) 牛乳 もずくスープ 温州みかんゼリー		647kcal 24.3g	758kcal 28.6g	ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ みかんゼリー	あぶら
	18(木)	ごはん 牛乳 鶏団子スープ ポテトフライ 千切りイリチー		639kcal 22.2g	764kcal 26.0g	とりつくね ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ さいいんげん	たまねぎ ぶなしめじ しょうが きりぼしだいこん こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
お誕生日	19(金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわら ふうみ や あ 鰯のレモン風味焼き ごま和え		613kcal 28.7g	728kcal 33.7g	あぶらあげ とうふ みそ さわら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ レモン キャベツ	こめ でんぶん さとう	ごま
	22(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわし や こうみづ 鰯のかば焼き きゅうりの香味漬け		657kcal 26.2g	786kcal 31.1g	あぶらあげ とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
	24(水)	な げんりょう ぎゅうにゅう 菜めし (減量) 牛乳 クイッティオの担々麺 や しょう ちゅう ほん 焼きウインナー (小1 中2本) ツナサラダ		610kcal 23.5g	753kcal 30.1g	ぶたにく みそ とうにゅう チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ クイッティオ さとう	あぶら ごま
世界の味	25(木)	キムチごはん 牛乳 トックススープ や しょう ちゅう ほん 焼きぎょうざ (小2 中3本) ナムル		602kcal 21.7g	735kcal 26.1g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ もやし	こめ さとう トック こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
	26(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 さば や こまつな 鯖のしょうが焼き 小松菜のおひたし		636kcal 28.2g	752kcal 33.2g	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	
	29(月)	ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ や 焼きハンバーグ こんにやくサラダ		631kcal 25.0g	748kcal 29.1g	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン こんにやく キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
旬	30(火)	とりめし ぎゅうにゅう 鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁 さん ま しおや あか あ 秋刀魚の塩焼き 赤じそ和え		599kcal 28.5g	721kcal 34.4g	とりにく ゆば とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん みつば あかじそ	ごぼう にんにく たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら
	学校給食摂取基準			650 21～33	830 27～42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。					

今月の地場野菜

☆「かどの郷」「とれとれ市連絡会」のみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

にんにく じゃがいも 玉ねぎ

★5・8・9・12・19・22・24日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られたみそ（大路みそ）を使用予定です。

おはしを上手に使おう！

上のはしを動かして、はし先を開いたり、閉じたりして使う。

①背骨にそって
はしで横に切る。

②背のほうの
身を食べる。

③お腹のほうの
身を食べる。

④背骨をとる。

⑤下側の
身を食べる。

おはしを上手に使って
骨のある魚を食べましょう。