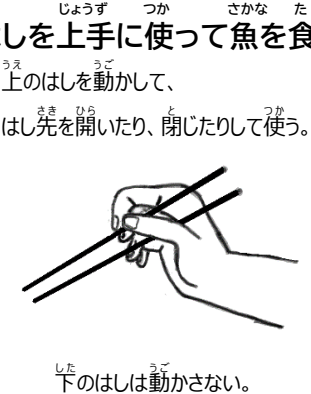
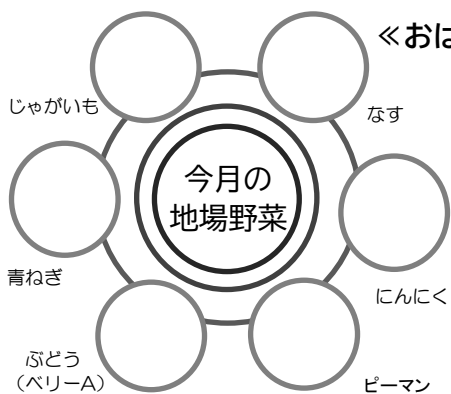


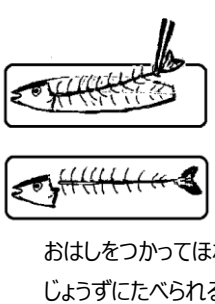
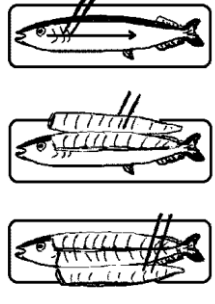
令和7年 9月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

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・高学年	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
2(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さくら ふうみや あ 鯖のレモン風味焼き ごま和え	604kcal 29.1g	716kcal 34.2g	あぶらあげ とうふ みそ さくら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ レモン もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま
旬の味 ぶどう	3(水) ナン 牛乳 キーマカレー まめめ 世界の味 インド くだもの ひじきサラダ 果物(ぶどう)	600kcal 28.3g	747kcal 34.9g	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ ぶどう	ナン じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 かぼちゃ	4(木) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 旬の味 なつやさい あ ぎ 夏野菜のかき揚げ せん切りイリチー こつこつ	651kcal 24.3g	779kcal 28.7g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ にがうり しょうが きりぼしだいこん こんにやく	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
世界の味 中国	5(金) ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ 旬の味 ピーマン とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き じゃこピーマン	607kcal 32.5g	724kcal 38.9g	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ くきわかめ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン しろねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも こめこ さとう	ごまあぶら
こつこつ	8(月) ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 旬の味 なす あんぱん バンバンジー 味付けのり	603kcal 26.2g	718kcal 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
旬の味 にがうり	9(火) ごはん 牛乳 春雨スープ こめこ や 米粉の焼きメンチカツ コールスローサラダ	626kcal 19.9g	779kcal 24.6g	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう こめこ	あぶら
旬の味 にがうり	10(水) ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 て や いた ほっけの照り焼き ビーフン炒め	604kcal 27.0g	717kcal 31.7g	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 いら	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
旬の味 なし	11(木) ゴーヤチャーハン 牛乳 中華スープ ハムステーキ こんにやくサラダ	621kcal 27.0g	736kcal 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 にがうり たまねぎ もやし こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
カムカム	12(金) 夏野菜カレー 牛乳 荳わかめサラダ くだもの 果物 (なし)	630kcal 22.0g	746kcal 25.8g	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 チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキニ もやし なし	こめ さとう	あぶら
お誕生日献立	16(火) ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 旬の味 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 こつこつ	605kcal 27.3g	709kcal 31.2g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ あおねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら
食育の日献立	17(水) タコライス (タコミート・野菜) 牛乳 沖縄 もずくスープ 温州みかんゼリー	646kcal 24.2g	757kcal 28.5g	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 もやしとツナの和え物	617kcal 20.2g	737kcal 23.6g	とりつね ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
	19(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	635kcal 27.6g	751kcal 32.3g	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	
	22(月) 菜めし (少なめ) 牛乳 クイツィオの担々麺 や しょうほん ちゅうほん 焼きウインナー (小1本: 中2本) ツナサラダ	614kcal 23.6g	758kcal 30.2g	ぶたにく とうにゅう チキンウインナー みそ 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 クイツィオ さとう	あぶら ごま
	24(水) ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわし や こうみづ 鰯のかば焼き きゅうりの香味漬け	663kcal 26.3g	793kcal 31.1g	とうふ あぶらあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
世界の味 韓国	25(木) キムチごはん 牛乳 トックスープ や しょうこ ちゅうこ 焼きぎょうざ (小2個: 中3個) ナムル	601kcal 21.8g	735kcal 26.2g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら 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 ぶなしめじ もやし キャベツ	こめ さとう トック こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら
旬の味 なす	26(金) 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	618kcal 21.7g	738kcal 25.4g	ベーコン ぎゅうにゅう 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
カムカム	29(月) ごはん 牛乳 オニオンスープ や 焼きハンバーグ ごぼうサラダ	634kcal 23.6g	752kcal 27.5g	チキンウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン	こめ さとう	マヨネーズ
旬の味 さんま	30(火) とりめし ぎゅうにゅう じる 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	596kcal 28.5g	718kcal 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。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					



- ①せぼねにそって はしでよこにきる。
- ②せのほうのみを たべる。
- ③おなかのほうのみを たべる。



- ④せぼねをとる。
- ⑤したがわのみを たべる。

おはしをつかってほねのあるさかなも じょうずにたべられるようになったかな?

