# 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

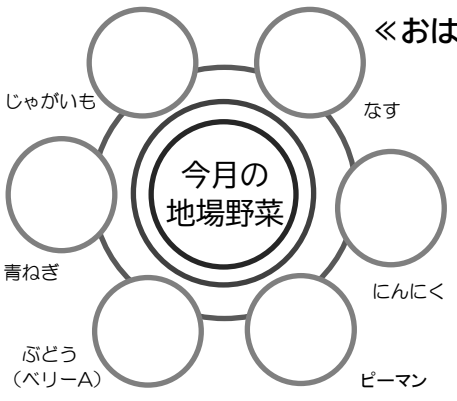
| | 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校中学年 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 中学校 | 主な材料 体をつくる（赤） 1群：魚・肉・卵・豆・豆製品 | 体をつくる（赤） 2群：牛乳・小魚・海藻 | 体の調子を整える（緑） 3群：緑黄色野菜 | 体の調子を整える（緑） 4群：その他の野菜・果物 | エネルギーのもとになる（黄） 5群：穀類・いも類・砂糖 | エネルギーのもとになる（黄） 6群：油脂 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2(火) | ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁<br>鰆のレモン風味焼き ごま和え | 604kcal<br>29.1g | 716kcal<br>34.2g | あぶらあげ とうふ<br>みそ さわら | ぎゅうにゅう | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな | たまねぎ レモン もやし | こめ じゃがいも<br>でんぷん さとう | ごま |
| 旬の味<br>ぶどう | 3(水) | ナン 牛乳 キーマカレー まめまめ 世界の味 インド<br>ひじきサラダ 果物(ぶどう) | 600kcal<br>28.3g | 747kcal<br>34.9g | ぶたにく だいず<br>チキンハム | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ<br>コーン キャベツ ぶどう | ナン じゃがいも<br>さとう | あぶら |
| 旬の味<br>かぼちゃ | 4(木) | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 旬の味<br>夏野菜のかき揚げ せん切りイリチー こつこつ | 651kcal<br>24.3g | 779kcal<br>28.7g | とうふ あぶらあげ<br>みそ ちくわ ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ<br>さやいんげん | たまねぎ えのきたけ にがうり<br>しょうが きりぼしだいこん<br>こんにゃく | こめ でんぷん<br>こめこ さとう | あぶら |
| | 5(金) | ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ 旬の味 ピーマン<br>鶏肉のスタミナ焼き じゃこピーマン | 607kcal<br>32.5g | 724kcal<br>38.9g | ベーコン とうにゅう<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>くきわかめ | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン | たまねぎ コーン しろねぎ<br>にんにく しょうが | こめ じゃがいも<br>こめこ さとう | ごまあぶら |
| 世界の味<br>中国 | 8(月) | ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 旬の味 なす<br>バンバンジー 味付けのり | 603kcal<br>26.2g | 718kcal<br>30.9g | ぶたにく とうふ みそ<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん | しょうが たまねぎ ほししいたけ<br>なす しろねぎ もやし きゅうり | こめ さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま |
| こつこつ | 9(火) | ごはん 牛乳 春雨スープ<br>米粉の焼きメンチカツ コールスローサラダ | 626kcal<br>19.9g | 779kcal<br>24.6g | ベーコン とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ きゅうり | こめ はるさめ<br>さとう こめこ | あぶら |
| | 10(水) | ごはん 牛乳 もやしのみそ汁<br>ほっけの照り焼き ビーフン炒め | 604kcal<br>27.0g | 717kcal<br>31.7g | あぶらあげ みそ<br>ほっけ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>にら | たまねぎ もやし キャベツ | こめ じゃがいも<br>さとう でんぷん<br>ビーフン | あぶら |
| 旬の味<br>にがうり | 11(木) | ゴーヤチャーハン 牛乳 中華スープ<br>ハムステーキ こんにゃくサラダ | 621kcal<br>27.0g | 736kcal<br>31.7g | ぶたにく とうふ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが にがうり たまねぎ<br>もやし こんにゃく キャベツ<br>きゅうり | こめ さとう | あぶら<br>ごまあぶら |
| 旬の味<br>なし | 12(金) | 夏野菜カレー 牛乳 茎わかめサラダ<br>果物（なし） 旬の味 ピーマン なす かぼちゃ ズッキーニ | 630kcal<br>22.0g | 746kcal<br>25.8g | ぶたにく ツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ | ピーマン<br>かぼちゃ<br>トマト<br>チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ<br>なす ズッキーニ もやし なし | こめ さとう | あぶら |
| カムカム | 16(火) | ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 旬の味 かぼちゃ<br>焼きししゃも（小中：2尾） きんぴらごぼう こつこつ | 605kcal<br>27.3g | 709kcal<br>31.2g | あぶらあげ とうふ<br>みそ とりにく | ぎゅうにゅう<br>ししゃも | かぼちゃ<br>あおねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ えのきたけ こんにゃく<br>ごぼう | こめ さとう | ごま<br>ごまあぶら |
| お誕生日献立 | 17(水) | タコライス（タコミート・野菜） 牛乳 沖縄<br>もずくスープ 温州みかんゼリー | 646kcal<br>24.2g | 757kcal<br>28.5g | ちくわ とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>もずく | にんじん<br>あおねぎ | たまねぎ にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン | こめ こめこ<br>みかんゼリー | あぶら |
| | 18(木) | ごはん 牛乳 鶏団子スープ<br>ポテトフライ もやしとツナの和え物 | 617kcal<br>20.2g | 737kcal<br>23.6g | とりつくね ツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ ぶなしめじ もやし<br>きゅうり | こめ じゃがいも<br>でんぷん さとう | あぶら |
| 食育の日献立 | 19(金) | ごはん 牛乳 吉野汁<br>鯖のしょうが焼き 小松菜のおひたし | 635kcal<br>27.6g | 751kcal<br>32.3g | とりにく とうふ さば | ぎゅうにゅう | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな | たまねぎ こんにゃく しょうが<br>キャベツ | こめ でんぷん<br>さとう | |
| | 22(月) | 菜めし（少なめ） 牛乳 クイッティオの担々麺<br>焼きウインナー（小1本：中2本） ツナサラダ | 614kcal<br>23.6g | 758kcal<br>30.2g | ぶたにく とうにゅう<br>チキンウインナー みそ<br>ツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう | だいこんば<br>にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし キャベツ きゅうり | こめ クイッティオ<br>さとう | あぶら<br>ごま |
| | 24(水) | ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁<br>鰯のかば焼き きゅうりの香味漬け | 663kcal<br>26.3g | 793kcal<br>31.1g | とうふ あぶらあげ<br>みそ いわし | ぎゅうにゅう | にんじん<br>あおねぎ | たまねぎ しょうが きゅうり | こめ じゃがいも<br>でんぷん さとう | あぶら |
| 世界の味<br>韓国 | 25(木) | キムチごはん 牛乳 トックスープ<br>焼きぎょうざ（小2個：中3個） ナムル | 601kcal<br>21.8g | 735kcal<br>26.2g | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ | しょうが ごぼう はくさい<br>たまねぎ だいこん ぶなしめじ<br>もやし キャベツ | こめ さとう トック<br>こむぎ | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |
| 旬の味<br>なす | 26(金) | ごはん 牛乳 レタススープ<br>なすのミートグラタン コーンサラダ | 618kcal<br>21.7g | 738kcal<br>25.4g | ベーコン ぎゅうにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>あおねぎ | レタス たまねぎ にんにく なす<br>キャベツ きゅうり コーン | こめ はるさめ<br>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<br>焼きハンバーグ ごぼうサラダ | 634kcal<br>23.6g | 752kcal<br>27.5g | チキンウインナー<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ ぶなしめじ ごぼう<br>きゅうり コーン | こめ さとう | マヨネーズ |
| 旬の味<br>さんま | 30(火) | 鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁<br>秋刀魚の塩焼き 赤じそ和え | 596kcal<br>28.5g | 718kcal<br>34.4g | とりにく ゆば とうふ<br>かまぼこ さんま | ぎゅうにゅう | にんじん<br>みつば<br>あかじそ | ごぼう にんにく たまねぎ<br>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<br>21～33 | 830<br>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。

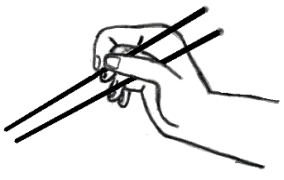
＊ 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

＊ 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）

## ≪おはしを上手に使って魚を食べよう！≫




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。

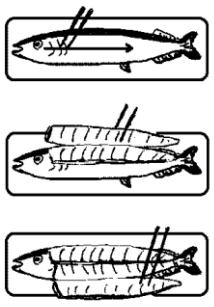


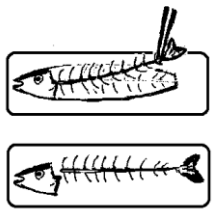
下のはしは動かさない。

①せばねにそって
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せばねをとる。

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れたかな？