

令和7年 10月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

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
お月見 6日は十五夜	1(水)	さくらんぼ ぶくろ ほうとうさい ぎゅうにゅう 皿うどん (袋めん・八宝菜) 牛乳	620kcal 26.6g	757kcal 32.6g	ぶたにく うずらたまご かまぼこ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ	でんぷん さうどん さとう パンこ こむぎこ	あぶら
	2(木)	あじふ しょう ちゅう こ くき ごはん 牛乳 大根のみそ汁	604kcal 27.7g	720kcal 32.9g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし	こめ さとう	あぶら
	3(金)	ぎゅうにゅう つきみ ひじきごはん 牛乳 お月見団子汁	611kcal 21.7g	720kcal 25.5g	あぶらあげ とりにく ゆば チキンナム	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼう だいこん キャベツ	こめ さとう もち おつきみゼリー	
福井県 ソースかつ丼	6(月)	あ ぎゅうにゅう ソースかつ丼 牛乳	656kcal 25.6g	785kcal 30.2g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ	こめ こめこ でんぷん パンこ さとう	あぶら ごま
	7(火)	あ ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 飛鳥汁	611kcal 32.5g	727kcal 38.5g	ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ めばる ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず こんにゃく れんこん	こめ じゃがいも でんぷん さとう	
	8(水)	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 ポークビーンズ	600kcal 28.0g	741kcal 36.0g	ぶたにく だいず チキンウイナー チキンナム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	あぶら
目の愛護デー まめまめ	9(木)	ぎゅうにゅう はるさめ ごはん 牛乳 春雨スープ	668kcal 23.0g	800kcal 27.1g	ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり コーン	こめ はるさめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
	10(金)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁	602kcal 31.8g	717kcal 38.0g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	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 しろねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう	あぶら
	14(火)	ぎゅうにゅう とうふ しる ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁	660kcal 29.9g	790kcal 35.7g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく レバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら
旬 旬 さつまいも	15(水)	けんりょう ぎゅうにゅう わかめごはん (減量) 牛乳	606kcal 20.1g	722kcal 23.4g	ベーコン ツナ(まぐろ)	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ スパゲティ さとう	オリーブあぶら
	16(木)	あきやさい ぎゅうにゅう 秋野菜カレー 牛乳	658kcal 20.4g	787kcal 23.8g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ みかん パイン もも りんご	こめ さつまいも カクテルゼリー	あぶら
	17(金)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 かきたま汁	656kcal 28.3g	777kcal 33.3g	かまぼこ とうふ たまご さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ もやし たくあん えのきたけ	こめ でんぷん さとう	ごま
りんご 食育の日	20(月)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ビーフンスープ	619kcal 24.7g	738kcal 29.2g	ベーコン ほき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし	こめ ビーフン でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
	21(火)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 わかめスープ	621kcal 24.5g	741kcal 29.0g	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ コーン にんにく ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら
	22(水)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁	600kcal 27.9g	713kcal 32.8g	あぶらあげ みそ ほっけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし れんこん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま
旬 黒豆の枝豆 お誕生日	23(木)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに ごはん 牛乳 豆腐の中華煮	603kcal 27.3g	719kcal 32.5g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ	しょうが ほししいたけ たまねぎ しろねぎ はくさい きゅうり くらえだまめ	こめ さとう でんぷん	あぶら
	24(金)	ぎゅうにゅう しる ピラフ 牛乳 ミネストローネ	626kcal 22.0g	747kcal 25.8g	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ さとう こめこ	あぶら
	27(月)	ぎゅうにゅう しる ごはん 牛乳 なめこ汁	644kcal 23.5g	770kcal 27.6g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	なめこ だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも こめこ でんぷん さとう	あぶら
こつこつ 旬	28(火)	ぎゅうにゅう カムカム ごはん 牛乳 おでん	613kcal 28.9g	732kcal 34.4g	ちくわ あつあげ さかなすりみ とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん (いわし)	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	29(水)	きゅうり かき ビビンバ (肉の具・ナムル) 牛乳	615kcal 25.9g	726kcal 30.6g	かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんにく しょうが もやし かき	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら
	30(木)	たんぱく ぎゅうにゅう 丹波菜ごはん 牛乳 さわにわん	610kcal 24.1g	704kcal 27.0g	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく えのきたけ ごぼう キャベツ	こめ ぐり さとう パンこ こむぎこ	あぶら
ハロウィン	31(金)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 かぼちゃのシチュー	667kcal 28.9g	794kcal 34.1g	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン はくさい きゅうり	こめ じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ごま
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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。					

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「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。

くり

にんにく

さつまいも

黒豆の枝豆

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

★2、7、10、14、22、23、27、29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。