

令和7年 10月

学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

	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
長崎県 皿うどん	1(水)	皿うどん (袋めん・八宝菜) 牛乳 揚げしゅうまい 茎わかめサラダ	620kcal 26.6g	757kcal 32.6g	ぶたにく うずらたまご かまぼこ 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	さらうどん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	
	2(木)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜ともやしの和え物	604kcal 28.0g	720kcal 33.3g	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	
お月見 (6日)	3(金)	ひじきごはん 牛乳 お月見団子汁 ゆばの和え物 お月見ゼリー	611kcal 21.7g	721kcal 25.5g	あぶらあげ とりにく ゆば チキンハム	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 ソースカツ丼	6(月)	ごはん 牛乳 オニオンスープ ソースとんかつ キャベツのごま和え	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 でんぶん パンこ さとう	あぶら ごま	
	7(火)	ごはん 牛乳 飛鳥汁 メバルの柚庵焼き こんにゃくの土佐煮	607kcal 32.1g	721kcal 38.0g	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 でんぶん さとう		
	8(水)	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏肉のスタミナ焼き 甘酢ポテトサラダ	607kcal 27.5g	724kcal 32.7g	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	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 きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら	
	9(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 鰯のピリカラ 小松菜のおひたし	663kcal 27.6g	794kcal 32.7g	とうふ あぶらあげ みそ いわし 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 しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら	
目の愛護デー	10(金)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 焼きウインナー ひじきサラダ ブルーベリージャム	609kcal 28.8g	752kcal 36.9g	ぶたにく だいず チキンウインナー チキンハム	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	
	14(火)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 焼きとり風唐揚げ 即席漬け	660kcal 30.3g	790kcal 36.1g	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 でんぶん さとう	あぶら	
	15(水)	わかめごはん (減量) 牛乳 わふう 和風きのこスパゲティ ツナサラダ	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	
旬の味 きのこ	16(木)	あきやさい 牛乳 フルーツポンチ	669kcal 20.3g	789kcal 23.7g	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 パイン もも ぶどう りんご	こめ さつまいも カクテルゼリー	あぶら	
食育の日 	17(金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 鯖のごまだれ たくあん和え	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	こめ でんぶん さとう	ごま	
	20(月)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ホキのチリソース 中華和え	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 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
	21(火)	ごはん 牛乳 わかめスープ お好みつくね チャプチェ	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 キャベツ にんにく ほししいたけ たけのこ	こめ さとう はるさめ	あぶら	
	22(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ほっけの照り焼き 炒めなます	600kcal 28.2g	713kcal 33.1g	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 でんぶん ごま	あぶら ごま	
旬の味 黒豆の枝豆	23(木)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 黒豆の枝豆 赤じそ和え	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 くらえだまめ はくさい きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら	
お誕生日	24(金)	ピラフ 牛乳 ミネストローネ 米粉のハムカツ コールスローサラダ	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	
旬の味 さつまいも	27(月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 さつまいものかき揚げ 卵の花	644kcal 23.8g	770kcal 28.0g	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 でんぶん さとう	あぶら	
こつこつ	28(火)	ごはん 牛乳 おでん かえりちりめんの揚げ煮 ツナと小松菜の和え物	613kcal 28.9g	732kcal 34.4g	とりにく ちくわ あつあげ さかなすりみ 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 しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
旬の味 柿	29(水)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 もずくスープ 果物 (柿)	616kcal 25.9g	727kcal 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	あぶら ごま ごまあぶら	
丹波の味 丹波栗	30(木)	丹波栗ごはん 牛乳 さわにわん ししゃもフライ ほうれん草のおひたし	610kcal 24.1g	705kcal 27.1g	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 くり パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
ハロウィン	31(金)	ごはん 牛乳 かぼちゃのシチュー 照り焼きハンバーグ 白菜のごま和え	667kcal 28.9g	794kcal 34.1g	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 でんぶん	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。					

今月の地場野菜

にんにく

しょうが

くり

黒豆の枝豆

玉ねぎ

じゃがいも

さつまいも

青ねぎ

かぼちゃ

◆10月は『ひようご食育月間』です◆

食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みましょう！