

令和7年 10月 学校給食予定献立表

10月は
「ひょうご食育月間」



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
長崎の味 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 (小2個：中3個) 茎わかめサラダ	621kcal 26.7g	758kcal 32.7g	ぶたにく うずらたまご かまぼこ ツナ	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	でんぶん さとう さうらどん パンこ 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 チンゲン菜ともしの和え物	607kcal 28.2g	724kcal 33.5g	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 十五夜 (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	607kcal 21.6g	716kcal 25.3g	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	ごまあぶら
福井県の味 ソースかつ丼	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	655kcal 25.5g	784kcal 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
こつこつ	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	612kcal 32.5g	727kcal 38.4g	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 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜のおひたし	604kcal 32.2g	720kcal 38.6g	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
目の愛護デー	9(木) ごはん 牛乳 春雨スープ 鰯のピリカラ 甘酢ポテトサラダ	670kcal 23.1g	802kcal 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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
	10(金) コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 焼きウインナー (小1本：中2本) ひじきサラダ ブルーベリージャム	601kcal 28.1g	743kcal 36.1g	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 さいいんげん	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
旬の味 きのこ	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 30.2g	790kcal 36.0g	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 (少なめ) 牛乳 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	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 さつまいも	16(木) あきやさい 牛乳 フルーツポンチ 旬の味 しめじ りんご	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 もち 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
旬の味 黒豆の枝豆	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 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 でんぶん	あぶら
旬の味 黒豆の枝豆	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 28.4g	712kcal 33.4g	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	あぶら ごま
	23(木) ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 かえりちりめんの揚げ煮 赤じそ和え	604kcal 27.4g	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	643kcal 23.7g	769kcal 27.9g	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 さいいんげん 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 黒豆の枝豆 ツナと小松菜の和え物	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	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん	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 (ごはん・肉・ナムル) 牛乳 もずくスープ 果物 (柿)	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	あぶら ごま ごまあぶら
丹波の味 栗	30(木) 丹波栗ごはん 牛乳 さわにわん ししやもフライ (小中：2尾) ほうれん草のおひたし	611kcal 24.3g	706kcal 27.3g	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししやも	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 さとう パンこ こむぎこ	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

- ＊ 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)

丹波栗 黒大豆の枝豆 さつま芋 南瓜 しょうが 青ピーマン キャベツ 青ねぎ