

令和7年 11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
4(火)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 こうやどうふ こまつな あ 高野豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え		643kcal 23.1g	769kcal 27.2g	みそ こうやどうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
5(水)	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ		616kcal 22.0g	735kcal 25.8g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
6(木)	まいたけごはん(減量) 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい しおや いそあ メバルの塩焼き もやしの磯和え		620kcal 26.6g	740kcal 31.6g	とりにく あぶらあげ めばる	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう まいたけ もやし	こめ さとう もち あずき	あぶら
7(金)	ごはん 牛乳 野菜スープ とりにく や あ 鶏肉のスタミナ焼き キャベツとひじきのごま和え		604kcal 28.0g	720kcal 33.3g	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ	コーン たまねぎ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
10(月)	ごはん 牛乳 おでん あ に こつこつ かえりちりめんの揚げ煮 こんにやくサラダ		612kcal 29.5g	730kcal 35.1g	とりにく ちくわ あつあげ さかなすりみ	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん (いわし)	にんじん	だいこん こんにやく しょうが キャベツ きゅうり こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
11(火)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 ぶたにく や みずな 豚肉のしょうが焼き 水菜のサラダ		607kcal 29.1g	723kcal 34.7g	とうふ かまぼこ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ みずな	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら
12(水)	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー さけ だいこん さつまいも 鮭メンチカツ 大根サラダ		647kcal 26.9g	777kcal 31.9g	とりにく さけ たらすりみ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん	コッペパン さつまいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら
13(木)	タカタクごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 くき 荳わかめサラダ ラフランスゼリー		609kcal 24.9g	717kcal 29.4g	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう くわかめ	たかなづけ にんじん あおねぎ	たくあん たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ さとう ラフランスゼリー	ごまあぶら ごま
14(金)	ごはん 牛乳 かぶのスープ さかな 旬の味 チキンチキンごぼう チンゲン菜とキャベツのごま酢和え		628kcal 24.4g	750kcal 28.8g	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	かぶ たまねぎ ぶなしめじ ごぼう キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら
17(月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 あまず はくさい あ もの ホキの甘酢がけ 白菜の和え物		622kcal 28.2g	743kcal 33.6g	とうふ かまぼこ たまご 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 えのきたけ しょうが はくさい	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
18(火)	あか げんりょう ぎゅうにゅう ごもく 赤じそごはん(減量) 牛乳 五目うどん や しょう ちゅう ほん 焼きウインナー (小1 中2本) はりはりごぼう		602kcal 22.2g	743kcal 28.5g	ぶたにく あぶらあげ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	たまねぎ しょうが しろねぎ ごぼう	こめ うどん でんぶん さとう	ごま
19(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわら き ぼ だいこんに 鯖のねぎソース 切り干し大根煮		611kcal 28.7g	724kcal 33.7g	とうふ みそ さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	
20(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とさといもの五目煮 てつく ごもくに あまずあ 手作りひじきふりかけ ツナともやしの甘酢和え		604kcal 28.5g	720kcal 34.0g	とりにく さかなすりみ かつおぶし ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく えだまめ もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま
21(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう どうふ 旬 有機米のごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめ くだもの りんご 春雨サラダ 果物 (りんご)		650kcal 25.3g	767kcal 29.8g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり りんご	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
25(火)	ゆうきまい て ま すめし しょう ちゅう ほん 有機米の手巻きずし(酢飯・特ウインナー (小2 中3本) ごまたくあん・ツナサラダ・手巻きのり) 牛乳 ゆばのすまし汁		643kcal 27.4g	782kcal 33.3g	チキンウインナー ツナ(まぐろ) ゆば かまぼこ とうふ	のり ぎゅうにゅう	にんじん みつば	きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま
26(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる 有機米のごはん 牛乳 キムチ汁 だいがく 大学いも ナムル		663kcal 21.7g	794kcal 25.4g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにやく はくさい もやし しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
27(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう だいこん じる 有機米のごはん 牛乳 大根のみそ汁 さば て や だいず に 鯖の照り焼き 大豆のひじき煮		679kcal 27.6g	806kcal 32.3g	あぶらあげ みそ さば だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう でんぶん	
28(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 世界の味 有機米のチキンライス 牛乳 レタススープ カルツォーネ(ホワイト) キャベツサラダ イタリア		641kcal 20.0g	744kcal 23.0g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ こむぎこ じゃがいも 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。 * 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。 (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					

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。

丹波大納言小豆

にんにく

白ねぎ

里いも

白菜

★11/4、13、19、21、26、27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。



11/6(木)の「ぜんざい」には、丹波大納言小豆ブランド戦略会議
(行政、JA、生産者などで構成する団体) から提供いただいた
丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用します。

11/21(金)から12/19(金)は有機米のごはんです。
有機米は、化学肥料や化学農薬を使わない有機農法で作られています。
丹波市ではこの有機農法をされている農家の方々が多くおられます。
いつものごはんとの違いを味わってみましょう。