

令和8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

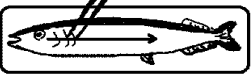
	日付	献立名		スフーンが 必要な日を チェック！	エネルギー(kcal)		主な材料					
					たんぱく質(g)		体をつくる（赤）		体の調子を整える（緑）		エネルギーのもとになる（黄）	
					小学校 中学校	中学校	1群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群：牛乳・ 小魚・海藻	3群： 緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：穀類・ いも類・砂糖	6群：油脂
旬の味 なし	2(水)	ごはん 牛乳 ミネストローネ さわらのバジルソース れんこんサラダ	641kcal 26.7g	763kcal 31.1g	ベーコン さわら ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジル	にんにく たまねぎ ぶなしめじ セロリ れんこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら マヨネーズ		
	3(木)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ くだもの 旬の味 ピーマン かぼちゃ スズキーニ なす	617kcal 20.8g	730kcal 24.2g	とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキーニ キャベツ きゅうり なし	こめ さとう	あぶら		
カムカム	4(金)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ししゃものサクサク揚げ(小1尾：中2尾) 千切りイリチー	632kcal 25.9g	786kcal 32.5g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにゃく きりぼしだいこん えだまめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら		
旬の味 かぼちゃ	7(月)	ごはん 牛乳 鶏団子汁 旬の味 にがうり	618kcal 20.9g	738kcal 24.4g	とりつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ	ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ にがうり もやし きゅうり たくあん	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら		
旬の味 ぶどう	8(火)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 いた くだもの ビーフン炒め 果物(ぶどう)	634kcal 24.9g	757kcal 29.5g	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ほししいたけ たまねぎ なす しろねぎ キャベツ ぶどう	こめ さとう でんぶん ビーフン	あぶら		
こつこつ	9(水)	いりどりごはん 牛乳 レタススープ あお 青のりポテトフライ ツナサラダ	612kcal 20.8g	730kcal 24.3g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう あおさこ	だいごんな にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
	10(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわし ぼ こまつな 鰯のみりん干し 小松菜のおひたし	606kcal 28.0g	730kcal 34.1g	あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう			
旬の味 にがうり	11(金)	ゴーヤチャーハン 牛乳 もずくスープ こめこ や しょう こ ちゅう こ 米粉の焼きぎょうざ(小2個：中3個) マーミナウサチ	602kcal 25.9g	735kcal 31.3g	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にがうり コーン たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ しょうが	こめ さとう	あぶら ごま		
お誕生日 献立	14(月)	ごはん 牛乳 中華スープ こめこ 米粉のハムカツ こんにゃくサラダ	617kcal 22.1g	737kcal 25.9g	ぶたにく ハム	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 こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごまあぶら		
	15(火)	キムチごはん 牛乳 トックスープ きゅうりのキンムチム 冷凍みかん	620kcal 22.3g	731kcal 26.0g	ぶたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり みかん	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら		
世界の味 インド	16(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 みそづ ぶりの味噌漬けフライ キャベツのごま和え	627kcal 24.2g	749kcal 28.5g	ゆば とうふ かまぼこ ぶり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま		
	17(木)	ナン 牛乳 キーマカレー しょうこ ちゅうこ かいそう チキンナゲット(小1個：中2個) 海藻サラダ	605kcal 28.7g	781kcal 37.1g	ぶたにく だいず とりにく おから ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし	ナン じゃがいも さとう	あぶら		
食育の日 献立	18(金)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さば しおや 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	701kcal 31.6g	834kcal 37.4g	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう	あぶら ごま		
お月見 献立	24(木)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ	631kcal 22.3g	754kcal 26.1g	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら		
	25(金)	ごはん 牛乳 お月見団子汁 こんさい あ つきみ 根菜バーグ かつお和え お月見ゼリー	621kcal 20.3g	734kcal 23.6g	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ きゅうり ごぼう れんこん	こめ もち さとう さいいも おつきみゼリー			
旬の味 とうがん	28(月)	ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 赤じそ和え	661kcal 26.6g	791kcal 31.5g	かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ こまつな あかじそ	たまねぎ ぶなしめじ とうがん もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま		
旬の味 なす	29(火)	コッパパン 牛乳 豆乳コーンスープ なすのミートグラタン キャベツサラダ ミルメーク (ココア)	624kcal 25.1g	744kcal 29.9g	ベーコン とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく なす キャベツ きゅうり	コッパパン じゃがいも こめこ さとう ミルメーク	あぶら		
旬の味 さんま	30(水)	とりめし ぎゅうにゅう 鶏飯 牛乳 さつまいものみそ汁 さんま しおや さんま 秋刀魚の塩焼き 三色おひたし	641kcal 29.2g	774kcal 35.2g	とりにく とうふ あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう さつまいも	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。							

今月の地場野菜

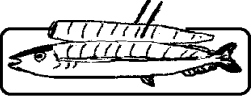
- * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。
 - * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。
- (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

秋刀魚の食べ方

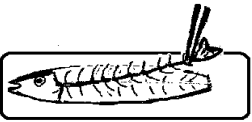
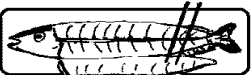
①せぼねにそって
はしでよこにきる。



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せぼねをとる。



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ったかな。

かぼちゃ きゅうり なす にんにく ぶどう (ベリー-A)

スイートコーンの皮むき体験

7月に市島中学校の2年生でスイートコーンの皮むき体験を実施しました。65名の生徒で、なんと421本も皮をむいてもらいました。むいてもらったスイートコーンは翌日、春日学校給食センターから給食を届けている約1600人に提供されました。一生懸命むいてくれてありがとうございました。