

令和8年 9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
旬の味 なす	2(水)	ごはん 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	650kcal 24.3g	778kcal 28.7g	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	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら	
	3(木)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ 果物(なし) ピーマン かぼちゃ スズキーニ なし	622kcal 21.8g	735kcal 25.5g	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ	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 ししやものサクサク揚げ 千切りイリチー	632kcal 25.7g	785kcal 32.3g	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししやも こんぶ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく きりぼしだいこん えだまめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
	7(月)	ごはん 牛乳 鶏団子汁 夏野菜のかき揚げ たくあん和え	619kcal 20.9g	739kcal 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 こんにやく 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 ビーフン炒め 果物 (ぶどう)	631kcal 24.9g	749kcal 29.4g	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 ピーファン	あぶら	
	9(水)	いろうどりごはん 牛乳 レタススープ 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	
こつこつ	10(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 鰯のみりん干し 小松菜のおひたし	606kcal 27.9g	730kcal 34.0g	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 米粉の焼きぎょうざ マーミノウサチ	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	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	こめ さとう こめこ	あぶら ごま	
	14(月)	ごはん 牛乳 中華スープ ぶりの味噌漬けフライ こんにやくサラダ	631kcal 23.7g	753kcal 28.0g	ぶたにく ぶり みそ	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 こんにやく キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
お誕生日	15(火)	キムチごはん 牛乳 トックスープ きゅうりのキムチム 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	
	16(水)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 こめこ 米粉のハムカツ キャベツのごま和え	614kcal 22.5g	732kcal 26.5g	ゆば とうふ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら ごま	
世界の味	17(木)	ナン 牛乳 キーマカレー チキンナゲット 海藻サラダ	601kcal 28.8g	776kcal 37.2g	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 こめこ	あぶら	
インド 食育の日	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	702kcal 31.4g	835kcal 37.2g	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 こんにやく えだまめ	こめ さとう	あぶら ごま	
	24(木)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ	631kcal 22.2g	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	
お月見	25(金)	ごはん 牛乳 お月見団子汁 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	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さといも もち さとう おつきみゼリー		
	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 赤しそ和え	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 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	
	29(火)	コッパパン 牛乳 ミネストローネ さわら 鯖のバジルソース れんこんサラダ ミルメーク (ココア)	616kcal 27.4g	730kcal 32.3g	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	コッパパン じゃがいも さとう ミルメーク	オリーブあぶら マヨネーズ	
	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 秋刀魚の塩焼き 三色おひたし	642kcal 29.0g	775kcal 35.0g	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。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシソース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・カシューナッツ)					

今月の地場野菜

にんにく じゃがいも

玉ねぎ かぼちゃ

青ねぎ

体内時計とは

私たちは、体温や血圧、睡眠などを調節する「体内時計」を持っています。人間の体内時計の周期は24時間より少し長い、といわれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べることにより、ずれた体内時計を調整して元気に生活することができます。反対に夜更かしや夜寝い時間の食事は体内時計が乱れます。そのため、「早起き・早寝・朝ごはん」が大切です。

秋刀魚の食べ方

①せばねにそって はしてよにきる。

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せばねをとる。

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。