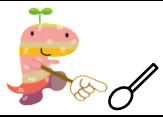


令和8年 10月

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		スプーンが 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 さつまいも	1(木)	ごはん 牛乳 肉団子スープ	カムカム		626kcal 19.2g	747kcal 22.3g	とりつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
	2(金)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮			612kcal 28.1g	730kcal 33.5g	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 ごぼう こんにやく だいこん えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
	5(月)	ごはん 牛乳 八宝菜			670kcal 24.5g	779kcal 28.6g	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ えだまめ キャベツ ほししいたけ きゅうり だいこん しょうが	こめ でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら
	6(火)	ごはん 牛乳 さつまいもシチュー	旬の味 さつまいも		691kcal 27.5g	823kcal 32.4g	とりにく ハム ゆば	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめ さつまいも こめこ さとう	あぶら
旬の味 柿	7(水)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳	世界の味 韓国		643kcal 24.9g	761kcal 29.4g	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう もやし はくさい たまねぎ かき	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら
	8(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁			620kcal 33.0g	737kcal 39.0g	あぶらあげ みそ さけ とりにく おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
目の愛護デー (10日)	9(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ	豚肉の甘酢あん		705kcal 26.7g	833kcal 31.6g	ベーコン とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	キャベツ コーン しょうが しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら
	13(火)	ハヤシライス 牛乳	コールスローサラダ		613kcal 20.9g	731kcal 24.5g	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日	14(水)	赤じそごはん (減量) 牛乳	レタススープ		642kcal 19.6g	730kcal 21.8g	ベーコン ツナ(まぐろ) きなこ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん あおねぎ	レタス たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ はるさめ ミニコッパバン さとう	あぶら
	15(木)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁	トライやる		665kcal 26.0g	789kcal 30.4g	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ しょうが もやし たくあん	こめ さつまいも さとう	ごま
	16(金)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁			663kcal 29.8g	793kcal 35.6g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり コーン	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 きのこ	19(月)	しょうがごはん (減量) 牛乳			660kcal 21.6g	784kcal 25.3g	あぶらあげ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが 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 コーン	こめ スパゲティ さとう なしゼリー	オリーブあぶら ごま
	20(火)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮			657kcal 28.1g	804kcal 34.1g	ぶたにく とうふ みそ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら
カムカム	21(水)	ごはん 牛乳 なめこ汁			668kcal 30.3g	800kcal 36.2g	とうふ あぶらあげ みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	なめこ たまねぎ しょうが レモン ごぼう こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
お誕生日	22(木)	あきやさい 秋野菜カレー 牛乳	旬の味 りんご		672kcal 21.7g	795kcal 25.4g	ぶたにく だいず	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 キャベツ きゅうり りんご	こめ さつまいも さとう	あぶら
	23(金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁			612kcal 27.1g	730kcal 32.2g	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな あおねぎ にんじん にら	だいこん たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ くろえだまめ	こめ さといも さとう はるさめ	あぶら ごま
丹波の味 黒豆の枝豆	26(月)	ごはん 牛乳 沢煮碗			636kcal 23.6g	760kcal 27.8g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	はくさい たまねぎ こんにやく ごぼう きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ さつまいも	あぶら マヨネーズ
	27(火)	たんぱくり 丹波栗ごはん 牛乳	呉汁	旬の味 さんま	623kcal 25.2g	752kcal 30.3g	あぶらあげ とうにゅう だいず 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 たまねぎ キャベツ	こめ くり じゃがいも さとう	ごま
こつこつ	28(水)	ごはん 牛乳 親子煮			622kcal 28.4g	742kcal 33.7g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	
ハロウィン	29(木)	コッパバン 牛乳 かぼちゃのポタージュ			600kcal 26.9g	741kcal 33.3g	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン ぶなしめじ こんにやく キャベツ きゅうり	コッパバン じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら
	30(金)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁			638kcal 25.1g	762kcal 29.7g	かまぼこ とうふ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	こめ でんぶん 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。					

今月の地場野菜

にんにく しょうが くり さつまいも かぼちゃ 青ねぎ 白ねぎ 黒豆の枝豆 ピーマン さといも 小松菜

子どもたちに人気の
給食メニューを公開中！
ぜひご利用ください。
こちらから→

