

令和8年 11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	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 中学生	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
カムカム	2(月)	ごはん 牛乳 飛鳥汁 さわら て や 鯖の照り焼き はりはりごぼう	627kcal 30.3g	744kcal 35.7g	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごま
丹波の味 丹波大納言小豆	4(水)	まいたけごはん (少なめ) 牛乳 たんばだいなごんあずき 丹波大納言小豆のぜんざい こめこ しょう び ちゅう び あ もの きびなごの米粉フライ(小2尾：中3尾) ゆばの和え物	678kcal 23.5g	822kcal 28.3g	とりにく あぶらあげ ゆば チキンハム	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん チンゲンサイ	ごぼう まいたけ キャベツ	こめ さとう もち あずき でんぶん こめごはんこ じゃがいも	あぶら
旬の味 水菜	5(木)	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	614kcal 29.4g	732kcal 35.0g	かまぼこ とうふ 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 えのきたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん コーン もやし	こめ さとう	あぶら
旬の味 りんご	6(金)	あきやさい ぎゅうにゅう 秋野菜カレー 牛乳 フルーツヨーグルト 旬の味 さつまいも しめじ	656kcal 20.4g	785kcal 23.8g	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ パイン もも ナタデココ りんご	こめ さつまいも	あぶら
いい歯の日 (11/8)	9(月)	ごはん 牛乳 筑前煮 かつこつ カムカム す や しょう び ちゅう び やさい いそか あ めざしの素焼き(小1尾：中2尾) 野菜の磯香和え	623kcal 32.7g	771kcal 44.3g	とりにく ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう いわし のり	にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 しいたけ	10(火)	ごはん 牛乳 キムチ汁 だいがか 大学いも キャベツのおひたし	643kcal 22.3g	768kcal 26.2g	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん	はくさい こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま
旬の味 さといも	11(水)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 とりにく や しる 鶏肉のスタミナ焼き ツナサラダ 温州みかんゼリー	664kcal 30.7g	778kcal 36.6g	とうふ みそ とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう みかんゼリー	あぶら
旬の味 さつまいも	12(木)	ごはん 牛乳 米粉のさつまいもシチュー あわじたま だいこん 淡路玉ねぎコロッケ 大根サラダ	630kcal 25.2g	758kcal 29.9g	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ コーン だいこん キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら
まめまめ	13(金)	ごはん 牛乳 鶏団子汁 さけ しおや ごもくまめ 鮭の塩焼き 五目豆	618kcal 34.5g	735kcal 40.8g	とりつくね さけ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ はくさい ごぼう	こめ さとう	あぶら
お誕生日	16(月)	て ま ゆうきまい 手巻きずし (有機米) す めし しょう ほんちゅう ほん (酢飯・チキンウインナー小2本:中3本・ごまたくあん・ ツナサラダ・手巻きり) 牛乳 ゆばのすまし汁	643kcal 27.3g	782kcal 33.2g	チキンウインナー ツナ(まぐろ) ゆば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	たくあん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま
	17(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米のごはん 牛乳 かぶのスープ 旬の味 とうにゅう かぶ ドライカレー ごまドレサラダ 豆乳プリンタルト	695kcal 22.2g	808kcal 25.8g	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ビーマン	かぶ たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが はくさい きゅうり コーン	こめ さとう こめこ とうにゅうプリンタルト	ごま
こつこつ	18(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう しる 旬の味 有機米のごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さつまいも こうやどうふ さい あ もの 高野豆腐のあんかけ チンゲン菜ともやしの和え物	664kcal 24.2g	795kcal 28.5g	あぶらあげ みそ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら
食育の日 	19(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう とりにく さと ごもくに 有機米のごはん 牛乳 鶏肉と里いもの五目煮 ちぐさ あ くだもの 千草和え 果物(みかん) 旬の味 さといも	636kcal 26.4g	748kcal 31.1g	とりにく さかなすりみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ キャベツ みかん	こめ さといも さとう	あぶら
旬の味 白菜	20(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう はるさめ 有機米のごはん 牛乳 春雨スープ たら こめこ 鱈の米粉フライ コールスローサラダ	621kcal 19.4g	741kcal 22.6g	ベーコン たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ さとう こめごはんこ	あぶら
和食の日 (11/24)	24(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる 旬の味 有機米のごはん 牛乳 けんちん汁 ほうれん草 さば そう 鯖のみそだれ ほうれん草のおひたし	645kcal 25.6g	764kcal 29.9g	とうふ さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく ごぼう しょうが キャベツ	こめ さといも さとう	
世界の味 韓国	25(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米のごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル 韓国のり	649kcal 26.9g	776kcal 31.8g	ベーコン とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 ゆず	26(木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ	625kcal 21.2g	746kcal 24.8g	ぎゅうにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
	27(金)	あか すす ぎゅうにゅう 赤じそごはん (少なめ) 牛乳 あんかけうどん あ だいこん づ 旬の味 さつまいものかき揚げ 大根のゆず漬 さつまいも	635kcal 21.4g	759kcal 25.1g	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん だいこん きゅうり ゆず さとう	こめ うどん でんぶん さつまいも こめこ さとう	あぶら
	30(月)	ぎゅうにゅう に コッペパン 牛乳 キャベツのスープ煮 とりにく ふうみ 鶏肉のカレー風味 ポテトサラダ ラフランスジャム	607kcal 31.4g	726kcal 37.8g	ウインナー うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも ラフランスジャム	あぶら マヨネーズ
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 ☆

里芋 白菜 キャベツ 大根

小松菜 白ねぎ 青ねぎ

11/16(月)から12/17(木)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。

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)
11/4(水)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。

- * 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。