

令和7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 ぶどう	2(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さわら ふうみ や あ 鯖のレモン風味焼き ごま和え	603kcal 29.2g	715kcal 34.3g	あぶらあげ とうふ みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ レモン もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごま	
	3(水)	なつやすい ぎゅうにゅう 旬の味 夏野菜カレー 牛乳 ピーマン なす くき くだもの じゃがいも 茎わかめサラダ 果物 (ぶどう) かぼちゃ スズキーニ	621kcal 21.8g	736kcal 25.6g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン かぼちゃ トマト	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 ぶどう	こめ さとう	あぶら	
	4(木)	ごはん 牛乳 オニオンスープ とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ	613kcal 28.8g	732kcal 34.3g	チキンウインナー とりにく	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 にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ	
旬の味 かぼちゃ	5(金)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 なつやすい あ ぎ 夏野菜のかき揚げ せん切りイリチー	648kcal 24.3g	775kcal 28.7g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ ざやいんげん	たまねぎ えのきたけ にがうり しょうが きりぼしだいこん こんにやく	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら	
世界の味 中国	8(月)	ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 パンバンジー 味付けのり	605kcal 26.2g	720kcal 30.9g	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ なす しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	
こつこつ	9(火)	ごはん 牛乳 春雨スープ こめこ や 米粉の焼きメンチカツ じゃこピーマン	628kcal 22.4g	781kcal 27.7g	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ (いわし) くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	
世界の味 インド	10(水)	ナン 牛乳 キーマカレー くだもの ひじきサラダ 果物 (なし)	600kcal 27.7g	740kcal 34.1g	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ なし	ナン じゃがいも さとう	あぶら	
カムカム	11(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 焼かししやも きんぴらごぼう	607kcal 27.3g	712kcal 31.2g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ししやも	かぼちゃ あおねぎ にんじん ざやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら	
旬の味 にがうり	12(金)	ゴーヤチャーハン 牛乳 中華スープ ハムステーキ コールスローサラダ	623kcal 27.0g	739kcal 31.7g	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にがうり たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	
お誕生日	16(火)	ごはん 牛乳 もやしのみそ汁 ほっけの照り焼き ビーフン炒め	607kcal 27.1g	721kcal 31.8g	あぶらあげ みそ ほっけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん ビーフン	あぶら	
	17(水)	タコライス(タコミート・野菜) 牛乳 もずくスープ 温州みかんゼリー	647kcal 24.3g	758kcal 28.6g	ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ みかんゼリー	あぶら	
	18(木)	ごはん 牛乳 鶏団子スープ ポテトフライ もやしとツナの和え物	617kcal 20.2g	737kcal 23.6g	とりつくね ツナ(まぐろ)	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 もやし きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
食育の日 	19(金)	ごはん 牛乳 吉野汁 さば や こまつな 鯖のしょうが焼き 小松菜のおひたし	636kcal 28.3g	753kcal 33.2g	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう		
世界の味 韓国	22(月)	な げんりよう ぎゅうにゅう たんたんめん 菜めし (減量) 牛乳 クイッティオの担々麺 や 焼きウインナー ツナサラダ	610kcal 23.5g	753kcal 30.1g	ぶたにく みそ とうにゅう チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ クイッティオ さとう	あぶら ごま	
	24(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いわし や こうみづ 鰯のかば焼き きゅうりの香味漬け	664kcal 26.3g	795kcal 31.2g	とうふ あぶらあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
	25(木)	キムチごはん 牛乳 トックスープ 焼きぎょうざ ナムル	602kcal 21.7g	735kcal 26.1g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ もやし	こめ さとう トック こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	
旬の味 なす	26(金)	ごはん 牛乳 レタススープ なすのミートグラタン コーンサラダ	603kcal 21.3g	719kcal 24.9g	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおねぎ	レタス たまねぎ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	こめ はるさめ こめこ さとう	あぶら	
旬の味 さんま	29(月)	ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ や 焼きハンバーグ こんにやくサラダ	631kcal 25.0g	748kcal 29.1g	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン こんにやく キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	30(火)	とりめし ぎゅうにゅう じる 鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁 さんま しおや あか あ 秋刀魚の塩焼き 赤じそ和え	600kcal 28.5g	723kcal 34.4g	とりにく ゆば とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん みつば あかじそ	ごぼう にんにく たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ 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

じゃがいも

玉ねぎ

青ねぎ

かぼちゃ

ピーマン

おはしを上手に使う！

うへのはしを動かして、はし先を開いたり、閉じたりして使う。

したのはしは動かさない。

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。