## 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

ſ		••	エネルギ	– (kcal)	主な材料						
	日付	献 立 名	たんぱく質(g)		体をつくる	(赤)	体の	体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
	מום		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)	ぎゅうにゅう たま <b>ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁</b> さわら ふうみゃ あ <b>鰆のレモン風味焼き ごま和え</b>	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 でんぷん さとう	ごま	
	3(水)	なつやさい 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 ************************************	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		しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり ぶどう	こめ さとう	あぶら	
<i>ከ</i>	4(木)	ぎゅうにゅう <b>ごはん 牛乳 オニオンスープ</b> とりにく や <b>鶏肉のスタミナ焼き ごぼうサラダ</b>	613kcal 28.8g		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 <sup>かぼちゃ</sup>	5(金)	ぎゅうにゅう こまっな しる 旬の味 ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 なつやさい あ ぎ (こがうり) 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		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 こんにゃく	こめ でんぷん こめこ さとう	あぶら	
世界の味 <sub>中国</sub>	8(月)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに 旬の味 <b>ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮</b> あじっ なす バンバンジー 味付けのり	605kcal 26.2g	720kcal 30.9g		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 でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	
こつこつ	9(火)	ぎゅうにゅう はるさめ 旬の味 <b>ごはん 牛乳 春雨スープ</b> こめこ や ピーマン <b>米粉の焼きメンチカツ じゃこピーマン</b>	628kcal 22.4g	781kcal 27.7g		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	10(水)	ひじきサラダ 果物(なし)	600kcal 27.7g		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	
<i>ከ</i>	11(木)	<b>焼きししゃも きんぴらごぼう</b>	607kcal 27.3g		あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ あおねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら	
旬の味 にがうり	12(金)	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 八ム	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	
	16(火)	ほっけの照り焼き ビーフン炒め	607kcal 27.1g		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 にら	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ビ―フン	あぶら	
	17(水)	もずくスーフ 温州みかんセリー	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		たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ みかんセ゛リー	あぶら	
	18(木)	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 でんぷん さとう	あぶら	
	19(金)	鯖のしょうが焼き 小松菜のおひたし	636kcal 28.3g	753kcal 33.2g		ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ	こめ でんぷん さとう		
	22(月)	<b>焼きウインナー ツナサラダ</b>	610kcal 23.5g		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	
世界の味 韓国 旬の味 <sup>なす</sup>	24(水)	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 でんぷん さとう	あぶら	
	25(木)	<sup>で</sup> 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 にら 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	
	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		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	
, l	29(月)	や 焼きハンバーグ こんにゃくサラダ	631kcal 25.0g		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 こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	
もんま	30(火)	とりめし ぎゅうにゅう <b>鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁</b> さんま しおや あか あ <b>秋刀魚の塩焼き 赤じそ和え</b>	28.5g		とりにく ゆば とうふ かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	みつは 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			・カレールウ	ですることがあります。ご了 ・ハヤシルウは特定原材料 ま原せ料・圏・駅・小麦・52	を含んでおりま		

## 今月の地場野菜

玉ねぎ じゃがいも にんにく

かぼちゃ 青ねぎ

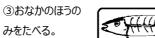
上のはしを動かして、 はし先を開いたり、閉じたりして使う。



①せぼねにそって はしでよこにきる。

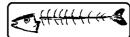


たべる。





④せぼねをとる。

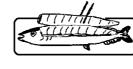


(特定原材料:乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

⑤したがわのみを

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れたかな。

おはしを上手に使おう!



みをたべる。