

令和7年 11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	
										
4(火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さわら 鯖のねぎソース 切り干し大根煮	610kcal 28.9g	724kcal 33.9g	とうふ みそ さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん		
5(水)	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	616kcal 22.0g	735kcal 25.8g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
6(木)	まいたけごはん(減量) 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい メバルの塩焼き もやしの磯和え	620kcal 26.6g	740kcal 31.5g	とりにく あぶらあげ めばる	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう まいたけ もやし	こめ さとう もち あずき	あぶら	
7(金)	ごはん 牛乳 野菜スープ とりにく や あ 鶏肉のスタミナ焼き キャベツとひじきのごま和え	604kcal 28.1g	720kcal 33.4g	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな	コーン たまねぎ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	
10(月)	ごはん 牛乳 おでん かえりちりめんの揚げ煮 チンゲン菜とキャベツのごま酢和え	632kcal 29.8g	755kcal 35.6g	とりにく ちくわ あつあげ さかなすりみ	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん(いわし)	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにゃく しょうが キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
11(火)	ごはん 牛乳 かぶのスープ チキンチキンごぼう こんにゃくサラダ 旬の味 ごぼう	610kcal 23.9g	727kcal 28.1g	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	かぶ たまねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら	
12(水)	タカタクごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 くき 荻わかめサラダ ラフランスゼリー	600kcal 24.4g	707kcal 28.7g	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	たかなづけ にんじん あおねぎ	たくあん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン	こめ さとう ラフランスゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	
13(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	604kcal 29.0g	720kcal 34.5g	とうふ かまぼこ 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 ぶなしめじ しょうが にんにく もやし	こめ さとう	あぶら	
14(金)	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー さけ だいこん 鮭メンチカツ 大根サラダ	647kcal 26.9g	777kcal 31.9g	とりにく さけ たらすりみ チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん	コッペパン さつまいも ごむぎこ こめこ さとう	あぶら	
17(月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 あまず はくさい あ もの ホキの甘酢がけ 白菜の和え物	622kcal 28.2g	743kcal 33.6g	とうふ かまぼこ たまご ほき	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	
18(火)	あか べんりょう ぎゅうにゅう ごもく 赤じそごはん(減量) 牛乳 五目うどん や 焼きウインナー はりはりごぼう かつお	603kcal 22.7g	744kcal 29.1g	ぶたにく あぶらあげ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが しろねぎ ごぼう	こめ うどん でんぶん さとう	ごま	
19(水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 こうやどうふ こまつな あ 高野豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え	643kcal 23.1g	768kcal 27.2g	みそ こうやどうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	
20(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とさといもの五目煮 てづく あまずあ 手作りひじきふりかけ ツナともやしの甘酢和え	601kcal 28.2g	716kcal 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 だいこん こんにゃく えだまめ もやし	こめ さといも さとう	あぶら ごま	
21(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう どうふ 有機米のごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめ くだもの 春雨サラダ 果物 (りんご)	650kcal 25.3g	767kcal 29.8g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ しろねぎ きゅうり りんご	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	
25(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう だいこん しろ 有機米のごはん 牛乳 大根のみそ汁 さば て や だいず に 鯖の照り焼き 大豆のひじき煮	678kcal 27.8g	806kcal 32.6g	あぶらあげ みそ さば だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ さとう でんぶん		
26(水)	チキンライス 牛乳 レタススープ カルツォーネ (ホワイト) キャベツサラダ 世界の味 イタリア	641kcal 20.0g	744kcal 23.0g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり	こめ はるさめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	
27(木)	て ま すめし 手巻きずし(酢飯・チキンウインナー・ごまたくあん・ ツナサラダ・手巻きのり) 牛乳 ゆばのすまし汁	641kcal 27.1g	780kcal 33.0g	チキンウインナー ツナ(まぐろ) ゆば かまぼこ とうふ	のり ぎゅうにゅう	にんじん みつば	きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま	
28(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう しろ 有機米のごはん 牛乳 キムチ汁 だいがく 大学いも ナムル	663kcal 21.7g	794kcal 25.4g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにゃく はくさい もやし しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
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 玉ねぎ じゃがいも さつまいも 青ねぎ 白ねぎ 黒豆の枝豆 里いも 白菜 大根 丹波大納言小豆 まいたけ



11/ 6 (木)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。

11/21(金)から12/19(金)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。