

令和8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                                                                   |  | スフーンが<br>必要な日を<br>チェック！ | エネルギー (kcal)     |                  | 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<br>中学年       | 中学校              | 1 群：魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                   | 2 群：牛乳・<br>小魚・海藻    | 3 群：<br>緑黄色野菜          | 4 群：その他の野菜・果物                                | 5 群：穀類・<br>いも類・砂糖                                | 6 群：油脂       |                 |  |
| 旬の味                      | 2(月)  | ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁<br>こうやどうふ ほうれん草のおひたし                                 |                                                                                   |                         | 670kcal<br>24.9g | 803kcal<br>29.5g | あぶらあげ みそ<br>こうやどうふ とりにく<br>かつおぶし      | ぎゅうにゅう<br>わかめ       | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ ほししいたけ キャベツ                             | こめ さつまいも<br>でんぶん さとう                             | あぶら          |                 |  |
| ほうれん草<br>丹波の味<br>丹波大納言小豆 | 4(水)  | まいたけごはん (減量) 牛乳 丹波大納言小豆のぜんざい<br>きびなごの米粉フライ ゆばの和え物                     |                                                                                   |                         | 678kcal<br>23.5g | 823kcal<br>28.3g | とりにく あぶらあげ<br>ゆば チキンハム                | ぎゅうにゅう<br>きびなご      | にんじん<br>チンゲンサイ         | ごぼう まいたけ キャベツ                                | こめ さとう もち<br>あずき こめパンこ                           | あぶら          |                 |  |
|                          | 5(木)  | 手巻きずし (酢飯・チキンウインナー・ごまたくあん・<br>ツナサラダ・手巻きのり) 牛乳 豆腐のすまし汁                 |                                                                                   |                         | 637kcal<br>26.7g | 774kcal<br>32.4g | チキンウインナー<br>ツナ(まぐろ) かまぼこ<br>とうふ       | ぎゅうにゅう<br>のり        | にんじん<br>あおねぎ           | たくあん きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ                      | こめ さとう                                           | ごま           |                 |  |
| 旬の味<br>しめじ りんご           | 6(金)  | あきやさい 秋野菜カレー 牛乳 フルーツヨーグルト                                             |                                                                                   |                         | 651kcal<br>20.3g | 779kcal<br>23.7g | ぶたにく                                  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト     | にんじん                   | しょうが にんにく たまねぎ<br>ぶなしめじ バイン もも<br>ナタデココ りんご  | こめ さつまいも                                         | あぶら          |                 |  |
| いい歯の日<br>(11/8)          | 9(月)  | ごはん 牛乳 筑前煮<br>めざしの素焼き 野菜の磯香和え                                         |                                                                                   |                         | 624kcal<br>32.7g | 772kcal<br>44.3g | とりにく ちくわ<br>ツナ(まぐろ)                   | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>のり | にんじん<br>こまつな           | しょうが れんこん ごぼう<br>こんにやく えだまめ もやし              | こめ じゃがいも<br>さとう                                  | あぶら          |                 |  |
| 旬の味<br>さつまいも             | 10(火) | コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー<br>あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ コールスローサラダ                       |                                                                                   |                         | 624kcal<br>24.3g | 751kcal<br>28.8g | とりにく                                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ       | にんじん<br>パセリ            | たまねぎ ぶなしめじ<br>コーン キャベツ きゅうり                  | コッペパン さつまいも<br>こめこ たまねぎ<br>パンこ こむぎこ<br>じゃがいも さとう | あぶら          |                 |  |
|                          | 11(水) | ごはん 牛乳 鶏団子汁<br>さけ しおや ごもくまめ<br>鮭の塩焼き 五目豆                              |                                                                                   |                         | 619kcal<br>34.5g | 736kcal<br>40.8g | とりつくね さけ<br>だいず とりにく                  | ぎゅうにゅう              | にんじん                   | たまねぎ こんにやく えのきたけ<br>はくさい ごぼう                 | こめ さとう                                           | あぶら          |                 |  |
| 旬の味                      | 12(木) | ごはん 牛乳 かぶのスープ<br>ドライカレー ツナサラダ 豆乳プリンタルト                                |                                                                                   |                         | 703kcal<br>23.1g | 818kcal<br>26.9g | ベーコン ぶたにく<br>ツナ(まぐろ)                  | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン   | かぶ たまねぎ ぶなしめじ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり      | こめ さとう こめこ<br>とうにゅうプリンタルト                        | あぶら          |                 |  |
| かぶ<br>世界の味               | 13(金) | ごはん 牛乳 わかめスープ<br>ヤンニョムチキン ナムル 韓国のり                                    |                                                                                   |                         | 649kcal<br>26.9g | 776kcal<br>31.8g | ベーコン とうふ<br>とりにく みそ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ しょうが<br>にんにく しろねぎ もやし                   | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう                             | あぶら<br>ごまあぶら |                 |  |
| 韓国<br>旬の味<br>さつまいも       | 16(月) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 キムチ汁<br>だいがく 大学いも チンゲン菜ともやしの和え物                      |                                                                                   |                         | 637kcal<br>21.7g | 761kcal<br>25.4g | ぶたにく あつあげ<br>みそ                       | ぎゅうにゅう              | にら<br>チンゲンサイ<br>にんじん   | はくさい こんにやく<br>しいたけ もやし                       | こめ さつまいも<br>さとう                                  | あぶら<br>ごま    |                 |  |
| 旬の味                      | 17(火) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 鶏肉と里いもの五目煮<br>ちぐさあ くだもの<br>千草和え 果物(みかん)              |                                                                                   |                         | 639kcal<br>26.4g | 751kcal<br>31.1g | とりにく さかなすりみ<br>あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>こまつな           | しょうが だいこん こんにやく<br>ごぼう えだまめ キャベツ<br>みかん      | こめ さといも<br>さとう                                   | あぶら          |                 |  |
| さといも<br>旬の味              | 18(水) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 ゆばのすまし汁<br>ぶたにく や みずな<br>豚肉のしょうが焼き 水菜のサラダ            |                                                                                   |                         | 620kcal<br>30.1g | 740kcal<br>35.9g | ゆば とうふ<br>かまぼこ ぶたにく<br>ツナ(まぐろ)        | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>あおねぎ<br>みずな    | たまねぎ えのきたけ しょうが<br>にんにく きりぼしだいこん<br>コーン もやし  | こめ さとう                                           | あぶら          |                 |  |
| 水菜<br>旬の味                | 19(木) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 春雨スープ<br>たら こめこ だいこん<br>鰯の米粉フライ 大根サラダ                |                                                                                   |                         | 626kcal<br>20.3g | 748kcal<br>23.7g | ベーコン たら<br>チキンハム                      | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ はくさい<br>だいこん キャベツ                       | こめ はるさめ<br>さとう こめこ<br>でんぶん                       | あぶら          |                 |  |
| 白菜<br>和食の日<br>(11/24)    | 20(金) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 けんちん汁<br>さば 鯖のみそだれ キャベツのおひたし                         |                                                                                   |                         | 646kcal<br>25.4g | 766kcal<br>29.6g | とうふ さば みそ<br>かつおぶし                    | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>あおねぎ<br>チンゲンサイ | だいこん こんにやく<br>ごぼう しょうが キャベツ                  | こめ さといも<br>さとう                                   |              |                 |  |
| 旬の味<br>ゆず                | 24(火) | あか 赤じそごはん (減量) 牛乳 あんかけうどん<br>さつまいものかき揚げ 大根のゆず漬                        |                                                                                   |                         | 635kcal<br>21.4g | 759kcal<br>25.1g | とりにく あぶらあげ<br>ちくわ                     | ぎゅうにゅう              | あかじそ<br>にんじん<br>あおねぎ   | たまねぎ ほししいたけ<br>しょうが れんこん<br>だいこん きゅうり ゆず     | こめ うどん<br>でんぶん こめこ<br>さつまいも さとう                  | あぶら          |                 |  |
| 旬の味                      | 25(水) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 豆腐のみそ汁<br>とりにく や うんしゅう<br>鶏肉のスタミナ焼き ごまドレサラダ 温州みかんゼリー |                                                                                   |                         | 655kcal<br>29.6g | 768kcal<br>35.3g | とうふ みそ とりにく                           | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ だいこん にんにく<br>しょうが しろねぎ はくさい<br>きゅうり コーン | こめ さといも<br>さとう みかんゼリー                            | ごま           |                 |  |
| さといも                     | 26(木) | ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ                                                    |                                                                                   |                         | 621kcal<br>21.0g | 742kcal<br>24.6g | 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<br>こんにやく キャベツ                      | こめ じゃがいも<br>さとう                                  | あぶら<br>ごまあぶら |                 |  |
| 旬の味<br>ラフランス             | 27(金) | コッペパン 牛乳 キャベツのスープ煮<br>とりにく 鶏肉のカレー風味 ポテトサラダ ラフランスジャム                   |                                                                                   |                         | 607kcal<br>31.4g | 726kcal<br>37.8g | ウインナー うずらたまご<br>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<br>にんにく きゅうり コーン             | コッペパン<br>じゃがいも<br>ラフランスジャム                       | あぶら<br>マヨネーズ |                 |  |
| カムカム                     | 30(月) | ゆうきまい 有機米のごはん 牛乳 飛鳥汁<br>さわら て や<br>鯖の照り焼き はりはりごぼう                     |                                                                                   |                         | 629kcal<br>30.3g | 747kcal<br>35.7g | ぶたにく とうふ<br>とうにゅう みそ さわら              | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>あおねぎ           | たまねぎ だいこん ごぼう                                | こめ さとう<br>でんぶん                                   | ごま           |                 |  |
| 学校給食摂取基準                 |       |                                                                       |                                                                                   |                         | 650<br>21~33     | 830<br>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。 |                     |                        |                                              |                                                  |              |                 |  |

丹波市のおいしい  
食材を給食で届けます。  
お楽しみに！

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。

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。

今月の地場野菜

大根    水菜    にんにく    キャベツ    さつまいも    里いも    青ねぎ    白ねぎ    しいたけ

