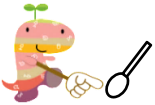


令和7年 9月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

|             | 日付    | 献立名                                                                                         |  | スプーンが<br>必要な日を<br>チェック！ | 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<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<br>ぶどう  | 2(火)  | ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁<br>さけら ふうみ や あ<br>鰯のレモン風味焼き ごま和え                                             | 604kcal<br>29.1g                                                                  | 716kcal<br>34.2g        | あぶらあげ とうふ<br>みそ さわら                   | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな           | たまねぎ レモン もやし                                 | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう         | ごま                 |                   |        |
|             | 3(水)  | ナン 牛乳 キーマカレー まめまめ 世界の味 インド<br>ひじきサラダ 果物(ぶどう)                                                | 600kcal<br>28.3g                                                                  | 747kcal<br>34.9g        | ぶたにく だいず<br>チキンハム                     | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ       | にんじん                           | にんにく しょうが たまねぎ<br>コーン キャベツ ぶどう               | ナン じゃがいも<br>さとう              | あぶら                |                   |        |
| 旬の味<br>かぼちゃ | 4(木)  | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 旬の味<br>なつやさい あ ぎ にがうり<br>夏野菜のかき揚げ せん切りイリチー こつこつ                              | 651kcal<br>24.3g                                                                  | 779kcal<br>28.7g        | とうふ あぶらあげ<br>みそ ちくわ ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>こんぶ              | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ<br>さやいんげん | たまねぎ えのきたけ にがうり<br>しょうが きりぼしだいこん<br>こんにゃく    | こめ でんぶん<br>こめこ さとう           | あぶら                |                   |        |
| 世界の味<br>中国  | 5(金)  | ごはん 牛乳 豆乳コーンスープ 旬の味 ピーマン<br>とりこく や<br>鶏肉のスタミナ焼き じゃこピーマン                                     | 607kcal<br>32.5g                                                                  | 724kcal<br>38.9g        | ベーコン とうにゅう<br>とりこく                    | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>くきわかめ | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン            | たまねぎ コーン しろねぎ<br>にんにく しょうが                   | こめ じゃがいも<br>こめこ さとう          | ごまあぶら              |                   |        |
|             | 8(月)  | ごはん 牛乳 豆腐となすの中華煮 旬の味 なす<br>あじつ<br>バンバンジー 味付けのり                                              | 603kcal<br>26.2g                                                                  | 718kcal<br>30.9g        | ぶたにく とうふ みそ<br>とりこく                   | ぎゅうにゅう<br>のり               | にんじん                           | しょうが たまねぎ ほししいたけ<br>なす しろねぎ もやし きゅうり         | こめ さとう<br>でんぶん               | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま |                   |        |
| こつこつ        | 9(火)  | ごはん 牛乳 春雨スープ<br>こめこ や<br>米粉の焼きメンチカツ コールスローサラダ                                               | 626kcal<br>19.9g                                                                  | 779kcal<br>24.6g        | ベーコン とりこく<br>ぶたにく                     | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ キャベツ きゅうり                               | こめ はるさめ<br>さとう こめこ           | あぶら                |                   |        |
| 旬の味<br>にがうり | 10(水) | ごはん 牛乳 もやしのみそ汁<br>て や いた<br>ほっけの照り焼き ビーフン炒め                                                 | 604kcal<br>27.0g                                                                  | 717kcal<br>31.7g        | あぶらあげ みそ<br>ほっけ ベーコン                  | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>こまつな<br>にら             | たまねぎ もやし キャベツ                                | こめ じゃがいも<br>さとう でんぶん<br>ビーフン | あぶら                |                   |        |
|             | 11(木) | ゴーヤチャーハン 牛乳 中華スープ<br>ハムステーキ こんにゃくサラダ                                                        | 621kcal<br>27.0g                                                                  | 736kcal<br>31.7g        | ぶたにく とうふ ハム                           | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ                 | しょうが にがうり たまねぎ<br>もやし こんにゃく キャベツ<br>きゅうり     | こめ さとう                       | あぶら<br>ごまあぶら       |                   |        |
| 旬の味<br>なし   | 12(金) | なつやさい ぎゅうにゅう くき<br>夏野菜カレー 牛乳 茎わかめサラダ<br>くだもの 旬の味 ピーマン なす<br>果物 (なし)                         | 630kcal<br>22.0g                                                                  | 746kcal<br>25.8g        | ぶたにく ツナ(まぐろ)                          | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ            | ピーマン<br>かぼちゃ<br>トマト<br>チンゲンサイ  | しょうが にんにく たまねぎ<br>なす スッキーニ もやし なし            | こめ さとう                       | あぶら                |                   |        |
| カムカム        | 16(火) | ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 旬の味<br>や しょうちゅう び かぼちゃ<br>焼きししゃも (小中：2尾) きんぴらごぼう こつこつ                       | 605kcal<br>27.3g                                                                  | 709kcal<br>31.2g        | あぶらあげ とうふ<br>みそ とりこく                  | ぎゅうにゅう<br>ししゃも             | かぼちゃ<br>あおねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ えのきたけ こんにゃく<br>ごぼう                      | こめ さとう                       | ごま<br>ごまあぶら        |                   |        |
| お誕生日献立      | 17(水) | タコライス (タコミート・野菜) 牛乳 沖縄<br>もずくスープ 温州みかんゼリー                                                   | 646kcal<br>24.2g                                                                  | 757kcal<br>28.5g        | ちくわ とうふ ぶたにく                          | ぎゅうにゅう<br>もずく              | にんじん<br>あおねぎ                   | たまねぎ にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン                   | こめ こめこ<br>みかんゼリー             | あぶら                |                   |        |
| 食育の日献立      | 18(木) | ごはん 牛乳 鶏団子スープ<br>ポテトフライ もやしとツナの和え物                                                          | 617kcal<br>20.2g                                                                  | 737kcal<br>23.6g        | とりつくね ツナ(まぐろ)                         | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ ぶなしめじ もやし<br>きゅうり                       | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう         | あぶら                |                   |        |
|             | 19(金) | ごはん 牛乳 吉野汁<br>さば や こまつな<br>鯖のしょうが焼き 小松菜のおひたし                                                | 635kcal<br>27.6g                                                                  | 751kcal<br>32.3g        | とりこく とうふ さば                           | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな           | たまねぎ こんにゃく しょうが<br>キャベツ                      | こめ でんぶん<br>さとう               |                    |                   |        |
| 世界の味<br>韓国  | 22(月) | な すく ぎゅうにゅう たんたんめん<br>菜めし (少なめ) 牛乳 クイッティオの担々麺<br>や しょう ほん ちゅう ほん<br>焼きウインナー (小1本：中2本) ツナサラダ | 614kcal<br>23.6g                                                                  | 758kcal<br>30.2g        | ぶたにく とうにゅう<br>チキンウインナー みそ<br>ツナ(まぐろ)  | ぎゅうにゅう                     | だいこんば<br>にんじん<br>チンゲンサイ        | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし キャベツ きゅうり              | こめ クイッティオ<br>さとう             | あぶら<br>ごま          |                   |        |
|             | 24(水) | ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁<br>いわし や こうみづ<br>鰯のかば焼き きゅうりの香味漬け                                          | 663kcal<br>26.3g                                                                  | 793kcal<br>31.1g        | とうふ あぶらあげ<br>みそ いわし                   | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>あおねぎ                   | たまねぎ しょうが きゅうり                               | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう         | あぶら                |                   |        |
| 旬の味<br>なす   | 25(木) | キムチごはん 牛乳 トックスープ<br>や しょう こ ちゅう こ<br>焼きぎょうざ (小2個：中3個) ナムル                                   | 601kcal<br>21.8g                                                                  | 735kcal<br>26.2g        | ぶたにく とりこく                             | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ           | しょうが ごぼう はくさい<br>たまねぎ だいこん ぶなしめじ<br>もやし キャベツ | こめ さとう トック<br>こむぎ            | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |                   |        |
| カムカム        | 26(金) | ごはん 牛乳 レタススープ<br>なすのミートグラタン コーンサラダ                                                          | 618kcal<br>21.7g                                                                  | 738kcal<br>25.4g        | ベーコン ぎゅうにく<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ              | にんじん<br>あおねぎ                   | レタス たまねぎ にんにく なす<br>キャベツ きゅうり コーン            | こめ はるさめ<br>こめこ さとう           | あぶら                |                   |        |
| 旬の味<br>さんま  | 29(月) | ごはん 牛乳 オニオンスープ<br>や<br>焼きハンバーグ ごぼうサラダ                                                       | 634kcal<br>23.6g                                                                  | 752kcal<br>27.5g        | チキンウインナー<br>とりこく                      | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ                 | たまねぎ ぶなしめじ ごぼう<br>きゅうり コーン                   | こめ さとう                       | マヨネーズ              |                   |        |
|             | 30(火) | とりめし ぎゅうにゅう じる<br>鶏飯 牛乳 ゆばのすまし汁<br>さん ま しおや あか あ<br>秋刀魚の塩焼き 赤じそ和え                           | 596kcal<br>28.5g                                                                  | 718kcal<br>34.4g        | とりこく ゆば とうふ<br>かまぼこ さんま               | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>みつば<br>あかじそ            | ごぼう にんにく たまねぎ<br>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<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。 |                            |                                |                                              |                              |                    |                   |        |

じゃがいも

青ねぎ

ぶどう  
(ベリーA)

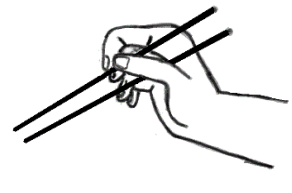
ピーマン

にんにく

なす

今月の  
地場野菜

旬のはしを動かして、  
はし先を開いたり、閉じたりして使う。



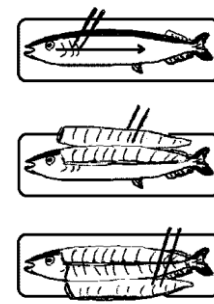
上のはしを動かして、  
はし先を開いたり、閉じたりして使う。

下のはしは動かさない。

①せばねにそって  
はしでよにきる。

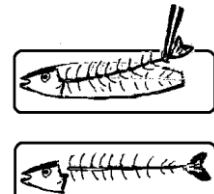
②せのほうのみを  
たべる。

③おなかのほうの  
みをたべる。



④せばねをとる。

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？

