

令和7年 10月 学校給食予定献立表

10月は  
「ひょうご食育月間」



丹波市立春日学校給食センター

| 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<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             |
| 長崎の味<br>皿うどん    | 1(水)<br>皿うどん (袋めん・八宝菜) 牛乳<br>揚げしゅうまい (小2個：中3個) 茎わかめサラダ             | 621kcal<br>26.7g | 758kcal<br>32.7g | ぶたにく うずらたまご<br>かまぼこ ツナ                 | ぎゅうにゅう<br>くわかめ           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな       | はくさい たまねぎ きくらげ<br>キャベツ                       | でんぶん さとう<br>さとうどん パンこ<br>こむぎこ   | あぶら                |
|                 | 2(木)<br>ごはん 牛乳 大根のみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き チンゲン菜ともしの和え物                    | 607kcal<br>28.2g | 724kcal<br>33.5g | とうふ あぶらあげ<br>みそ ぶたにく                   | 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 たまねぎ<br>きりぼしだいこん しょうが<br>にんにく もやし       | こめ さとう                          | あぶら                |
| お月見<br>十五夜 (6日) | 3(金)<br>ひじきごはん 牛乳 お月見団子汁<br>ゆばの和え物 お月見ゼリー                          | 607kcal<br>21.6g | 716kcal<br>25.3g | あぶらあげ とりにく<br>ゆば チキンハム                 | ひじき<br>ぎゅうにゅう            | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな         | ほししいたけ ごぼう だいこん<br>キャベツ                      | こめ さとう もち<br>おつきみゼリー            | ごまあぶら              |
| 福井県の味<br>ソースかつ丼 | 6(月)<br>ごはん 牛乳 オニオンスープ<br>ソースとんかつ キャベツのごま和え                        | 655kcal<br>25.5g | 784kcal<br>30.2g | ぶたにく                                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな       | たまねぎ ぶなしめじ コーン<br>キャベツ                       | こめ こめこ<br>でんぶん パンこ<br>さとう       | あぶら<br>ごま          |
| こつこつ            | 7(火)<br>ごはん 牛乳 飛鳥汁<br>メバルの柚庵焼き こんにゃくの土佐煮                           | 612kcal<br>32.5g | 727kcal<br>38.4g | ぶたにく あつあげ<br>とうにゅう みそ めばる<br>ちくわ かつおぶし | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>あおねぎ                 | だいこん ゆず こんにゃく<br>れんこん                        | こめ じゃがいも<br>でんぶん さとう            |                    |
|                 | 8(水)<br>ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁<br>鶏肉のスタミナ焼き 小松菜のおひたし                      | 604kcal<br>32.2g | 720kcal<br>38.6g | とうふ あぶらあげ<br>みそ とりにく<br>かつおぶし          | ぎゅうにゅう                   | かぼちゃ<br>あおねぎ<br>こまつな<br>にんじん | たまねぎ しろねぎ にんにく<br>しょうが もやし                   | こめ さとう                          | あぶら                |
|                 | 9(木)<br>ごはん 牛乳 春雨スープ<br>鰯のピリカラ 甘酢ポテトサラダ                            | 670kcal<br>23.1g | 802kcal<br>27.1g | ベーコン いわし                               | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ もやし しょうが<br>きゅうり コーン                    | こめ はるさめ<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも    | あぶら                |
| 目の愛護デー          | 10(金)<br>コッペパン 牛乳 ポークビーンズ<br>焼きウインナー (小1本：中2本) ひじきサラダ<br>ブルーベリージャム | 601kcal<br>28.1g | 743kcal<br>36.1g | ぶたにく だいず<br>チキンウインナー<br>チキンハム          | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ     | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ キャベツ                                    | コッペパン<br>じゃがいも さとう<br>ブルーベリージャム | あぶら                |
|                 | 14(火)<br>ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁<br>焼きたり風唐揚げ 即席漬け                            | 660kcal<br>30.2g | 790kcal<br>36.0g | あぶらあげ とうふ<br>みそ とりにく レバー               | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん                         | たまねぎ しょうが しろねぎ<br>キャベツ 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>きのこ      | 15(水)<br>わかめごはん (少なめ) 牛乳<br>和風きのこスパゲティ ツナサラダ                       | 606kcal<br>20.1g | 722kcal<br>23.4g | ベーコン ツナ                                | わかめ<br>ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ピーマン                 | にんにく エリンギ ぶなしめじ<br>マッシュルーム たまねぎ<br>キャベツ きゅうり | こめ スパゲティ<br>さとう                 | オリーブあぶ<br>ら        |
| 旬の味<br>さつまいも    | 16(木)<br>秋野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ<br>旬の味 しめじ りんご                          | 658kcal<br>20.4g | 787kcal<br>23.8g | ぶたにく                                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん                         | しょうが にんにく たまねぎ<br>ぶなしめじ みかん パイン<br>もも りんご    | こめ さつまいも<br>カクテルゼリー             | あぶら                |
| 食育の日            | 17(金)<br>ごはん 牛乳 かきたま汁<br>鯖のごまだれ たくあん和え<br>旬の味 さば                   | 656kcal<br>28.3g | 777kcal<br>33.3g | かまぼこ とうふ<br>たまご 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 もやし たくあん                                | こめ でんぶん<br>さとう                  | ごま                 |
|                 | 20(月)<br>ごはん 牛乳 ビーフンスープ<br>ホキのチリソース 中華和え                           | 619kcal<br>24.7g | 738kcal<br>29.2g | ベーコン ほき                                | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>あおねぎ<br>チンゲンサイ       | たまねぎ はくさい にんにく<br>しょうが もやし                   | こめ ビーフン<br>でんぶん さとう             | あぶら<br>ごまあぶら       |
|                 | 21(火)<br>ごはん 牛乳 わかめスープ<br>お好みつくね チャプチェ                             | 621kcal<br>24.5g | 741kcal<br>29.0g | とうふ とりにく<br>ぶたにく                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン       | たまねぎ コーン にんにく<br>ほししいたけ たけのこ キャベツ            | こめ さとう<br>はるさめ<br>でんぶん          | あぶら                |
|                 | 22(水)<br>ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁<br>ほっけの照り焼き 炒めなます                        | 600kcal<br>28.4g | 712kcal<br>33.4g | あぶらあげ みそ<br>ほっけ とりにく                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>あおねぎ                 | たまねぎ もやし れんこん<br>ごぼう こんにゃく                   | こめ じゃがいも<br>さとう でんぶん            | あぶら<br>ごま          |
| 旬の味<br>黒豆の枝豆    | 23(木)<br>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮<br>黒豆の枝豆 赤じそ和え                              | 604kcal<br>27.4g | 719kcal<br>32.5g | ぶたにく とうふ みそ                            | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>あかじそ                 | しょうが ほししいたけ たまねぎ<br>しろねぎ くらえだまめ はくさい<br>きゅうり | こめ さとう<br>でんぶん                  | あぶら                |
| お誕生日            | 24(金)<br>ピラフ 牛乳 ミネストローネ<br>米粉のハムカツ コールスローサラダ                       | 626kcal<br>22.0g | 747kcal<br>25.8g | とりにく ベーコン<br>ハム                        | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ コーン にんにく セロリ<br>キャベツ きゅうり               | こめ じゃがいも<br>マカロニ さとう<br>こめこ     | あぶら                |
| 旬の味<br>さつまいも    | 27(月)<br>ごはん 牛乳 なめこ汁<br>さつまいものかき揚げ 卵の花                             | 643kcal<br>23.7g | 769kcal<br>27.9g | とうふ あぶらあげ<br>みそ ちくわ とりにく<br>おから        | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>さやいんげん<br>あおねぎ       | なめこ だいこん しろねぎ<br>たまねぎ ごぼう こんにゃく              | こめ さつまいも<br>こめこ でんぶん<br>さとう     | あぶら                |
| こつこつ            | 28(火)<br>ごはん 牛乳 おでん<br>かえりちりめんの揚げ煮 ツナと小松菜の和え物                      | 613kcal<br>28.9g | 732kcal<br>34.4g | ちくわ あつあげ<br>さかなすりみ とりにく<br>ツナ          | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>かえりちりめん | にんじん<br>こまつな                 | だいこん こんにゃく しょうが<br>キャベツ                      | こめ じゃがいも<br>さとう                 | あぶら                |
| 旬の味<br>柿        | 29(水)<br>ビビンバ (ごはん・肉・ナムル) 牛乳<br>もずくスープ 果物 (柿)                      | 615kcal<br>25.9g | 726kcal<br>30.6g | かまぼこ とうふ<br>ぶたにく みそ                    | ぎゅうにゅう<br>もずく            | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ         | たまねぎ ほししいたけ ごぼう<br>にんにく しょうが もやし かき          | こめ さとう                          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |
| 丹波の味<br>栗       | 30(木)<br>丹波栗ごはん 牛乳 さわにわん<br>ししやもフライ (小中：2尾) ほうれん草のおひたし             | 611kcal<br>24.3g | 706kcal<br>27.3g | ぶたにく かつおぶし                             | ぎゅうにゅう<br>ししやも           | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう       | たまねぎ こんにゃく えのきたけ<br>ごぼう キャベツ                 | こめ くり さとう<br>パンこ こむぎこ           | あぶら                |
| ハロウィン           | 31(金)<br>ごはん 牛乳 かぼちゃのシチュー<br>照り焼きハンバーグ 白菜のごま和え                     | 667kcal<br>28.9g | 794kcal<br>34.1g | とりにく                                   | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | かぼちゃ<br>にんじん                 | たまねぎ ぶなしめじ コーン<br>はくさい きゅうり                  | こめ じゃがいも<br>こめこ さとう<br>でんぶん     | あぶら<br>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。  |                          |                              |                                              |                                 |                    |

今月の地場野菜

- ＊ 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。
- ＊ 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。  
(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

丹波栗 黒大豆の枝豆 さつま芋 南瓜 しょうが 青ピーマン キャベツ 青ねぎ