



令和7年 11月

学校給食予定献立表



丹波市立春日学校給食センター

丹波の味

丹波大納言小豆



旬の味

さつまいも



いい歯の日

(11/8)



旬の味

かぶ



旬の味

水菜



こつこつ



旬の味

白菜



カムカム



食育の日



旬の味

里芋



世界の味

中国



和食の日

(11/24)



お誕生日献立



旬の味

さつまいも



| 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              |
| 4(火)     | ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁<br>さわら 鯖のねぎソース 切り干し大根煮                                                                  | 615kcal<br>29.3g | 730kcal<br>34.4g | とうふ みそ さわら<br>あぶらあげ                                                                                                                                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん<br>さやいんげん         | たまねぎ しろねぎ しょうが<br>きりぼしだいこん ほししいたけ              | こめ じゃがいも<br>さとう でんぶん               |                    |
| 5(水)     | ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ                                                                                         | 616kcal<br>22.0g | 735kcal<br>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<br>きゅうり コーン                     | こめ じゃがいも<br>さとう                    | あぶら                |
| 6(木)     | まいたけごはん (少なめ) 牛乳 メバルの塩焼き<br>いそあ たんぱだいながんあずき 旬の味<br>もやしの磯和え 丹波大納言小豆のぜんざい まいたけ                             | 619kcal<br>26.6g | 739kcal<br>31.5g | とりにく あぶらあげ<br>めばる                                                                                                                                          | ぎゅうにゅう<br>のり             | にんじん<br>こまつな           | ごぼう まいたけ もやし                                   | こめ さとう もち<br>あずき                   | あぶら                |
| 7(金)     | ごはん 牛乳 野菜スープ<br>とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き キャベツとひじきのごま和え                                                           | 601kcal<br>28.1g | 716kcal<br>33.4g | ベーコン とりにく                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | こまつな                   | コーン たまねぎ もやし<br>にんにく しょうが しろねぎ<br>キャベツ きゅうり    | こめ さつまいも<br>さとう                    | ごまあぶら<br>ごま        |
| 10(月)    | ごはん 牛乳 おでん かえりちりめんの揚げ煮<br>チンゲン菜とキャベツのごま酢和え                                                               | 622kcal<br>30.1g | 742kcal<br>36.0g | とりにく あつあげ<br>さかなすりみ ちくわ                                                                                                                                    | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>かえりちりめん | にんじん<br>チンゲンサイ         | こんにゃく だいこん しょうが<br>キャベツ コーン                    | こめ じゃがいも<br>さとう                    | あぶら<br>ごま          |
| 11(火)    | ごはん 牛乳 かぶのスープ<br>チキンチンごぼう こんにゃくサラダ                                                                       | 613kcal<br>23.8g | 732kcal<br>28.1g | ベーコン とりにく                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>チンゲンサイ         | かぶ たまねぎ えのきたけ<br>ごぼう こんにゃく キャベツ<br>きゅうり        | こめ でんぶん<br>さとう                     | あぶら<br>ごまあぶら       |
| 12(水)    | タカタクごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁<br>き 茎わかめサラダ ラフランスゼリー                                                                 | 592kcal<br>24.5g | 697kcal<br>29.0g | ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>チキンハム                                                                                                                              | ぎゅうにゅう<br>くわかめ           | たかなづけ<br>にんじん<br>あおねぎ  | たくあん たまねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ コーン                    | こめ さとう<br>ラフランスゼリー                 | ごまあぶら<br>ごま        |
| 13(木)    | ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁<br>ぶたにく や みずな 豚肉のしょうが焼き 水菜のサラダ                                                            | 609kcal<br>29.1g | 727kcal<br>34.7g | とうふ かまぼこ<br>ぶたにく 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 ぶなしめじ しょうが<br>にんにく きりぼしだいこん<br>もやし        | こめ さとう                             | あぶら                |
| 14(金)    | コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー<br>さけ だいこん 旬の味<br>鮭メンチカツ 大根サラダ さつまいも                                                  | 651kcal<br>26.9g | 782kcal<br>32.0g | とりにく さけ<br>さかなすりみ<br>チキンハム                                                                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ            | にんじん<br>パセリ            | たまねぎ マッシュルーム コーン<br>だいこん                       | コッペパン パンこ<br>さつまいも こめこ<br>さとう こむぎこ | あぶら                |
| 17(月)    | ごはん 牛乳 かきたま汁<br>あまず はくさい あ もの 旬の味<br>ホキの甘酢がけ 白菜の和え物                                                      | 621kcal<br>28.2g | 742kcal<br>33.6g | かまぼこ とうふ<br>たまご 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 えのきたけ しょうが<br>はくさい                        | こめ でんぶん<br>さとう                     | あぶら<br>ごま          |
| 18(火)    | あか すく ぎゅうにゅう ごもく<br>赤じそごはん (少なめ) 牛乳 五目うどん<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) はりはりごぼう                | 607kcal<br>22.7g | 750kcal<br>29.1g | ぶたにく あぶらあげ<br>チキンウインナー                                                                                                                                     | ぎゅうにゅう                   | あかじそ<br>にんじん           | たまねぎ ほししいたけ しろねぎ<br>しょうが ごぼう                   | こめ うどん<br>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<br>こうやどうふ こまつな あ 旬の味<br>高野豆腐のあんかけ 小松菜のおかか和え さつまいも                                       | 641kcal<br>23.2g | 766kcal<br>27.4g | みそ こうやどうふ<br>とりにく 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>こまつな   | たまねぎ ぶなしめじ キャベツ                                | こめ さつまいも<br>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<br>てつく 手作りひじきふりかけ ツナともやしの甘酢和え                                                         | 598kcal<br>28.2g | 713kcal<br>33.5g | とりにく さかなすりみ<br>かつおぶし<br>ツナ(まぐろ)                                                                                                                            | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>こまつな           | しょうが だいこん こんにゃく<br>えだまめ もやし                    | こめ さといも<br>さとう                     | あぶら<br>ごま          |
| 21(金)    | ゆうきまい ぎゅうにゅう まいぼどうふ 旬の味<br>有機米のごはん 牛乳 麻婆豆腐 りんご<br>はるさめ くだもの 春雨サラダ 果物 (りんご)                               | 654kcal<br>25.4g | 772kcal<br>30.0g | ぶたにく とうふ みそ<br>チキンハム                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう                   | にんじん                   | しょうが にんにく しろねぎ<br>たまねぎ ほししいたけ<br>たけのこ きゅうり りんご | こめ さとう<br>でんぶん はるさめ                | あぶら<br>ごまあぶら       |
| 25(火)    | ゆうきまい ぎゅうにゅう だいこん しる まめまめ<br>有機米のごはん 牛乳 大根のみそ汁<br>さば て や だいず に 旬の味<br>鯖の照り焼き 大豆のひじき煮                     | 674kcal<br>27.8g | 800kcal<br>32.7g | あぶらあげ みそ さば<br>だいず                                                                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>ひじき            | にんじん<br>あおねぎ<br>さやいんげん | だいこん たまねぎ えのきたけ<br>こんにゃく                       | こめ さとう<br>でんぶん                     |                    |
| 26(水)    | チキンライス (有機米) 牛乳 レタススープ<br>カルツォーネ キャベツサラダ 世界の味<br>イタリア                                                    | 639kcal<br>19.9g | 743kcal<br>22.8g | とりにく ベーコン                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ マッシュルーム レタス<br>キャベツ きゅうり コーン              | こめ はるさめ<br>こむぎこ じゃがいも<br>さとう でんぶん  | あぶら                |
| 27(木)    | て ま ゆうきまい<br>手巻きずし (有機米)<br>す めし しょう ほん ちゅう ほん<br>(酢飯 チキンウインナー：小2本・中3本 ごまたくあん<br>ツナサラダ) 手巻きのり 牛乳 ゆばのすまし汁 | 646kcal<br>27.5g | 786kcal<br>33.4g | チキンウインナー<br>ツナ(まぐろ) ゆば<br>かまぼこ とうふ                                                                                                                         | ぎゅうにゅう<br>のり             | にんじん<br>みつば            | きゅうり たくあん たまねぎ<br>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 しる<br>有機米のごはん 牛乳 キムチ汁<br>だいがく 大学いも ナムル                                                      | 651kcal<br>21.7g | 778kcal<br>25.5g | ぶたにく とうふ みそ                                                                                                                                                | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>あおねぎ<br>チンゲンサイ | はくさい こんにゃく もやし<br>しょうが                         | こめ さつまいも<br>さとう                    | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |
| 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。<br>* 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。<br>* 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。<br>(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ) |                          |                        |                                                |                                    |                    |

今月の  
地場野菜



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。

