

令和8年 10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	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 中学生	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
旬の味 さつまいも	1(木)	ごはん 牛乳 肉団子スープ さつまいものかき揚げ キャベツのごま和え	626kcal 19.2g	747kcal 22.3g	とりつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま
	2(金)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鮭の照り焼き 卵の花	619kcal 33.0g	736kcal 38.9g	あぶらあげ みそ さけ とりにく おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
カムカム	5(月)	ごはん 牛乳 沢煮碗 鰯のかば焼き 大根とわかめの酢の物	650kcal 26.2g	777kcal 31.0g	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ こんにやく ごぼう えだまめ しょうが きゅうり だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら
	6(火)	ごはん 牛乳 わかめスープ 米粉のぎょうざ (小2個：中3個) チャプチェ	633kcal 25.9g	773kcal 31.5g	ベーコン とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ にら	キャベツ コーン にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ さとう はるさめ こめこ	あぶら ごま
	7(水)	ごはん 牛乳 米粉のさつまいもシチュー ハムステーキ ゆばサラダ	691kcal 27.5g	823kcal 32.4g	とりにく ハム ゆば	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめ さつまいも こめこ さとう	あぶら
	8(木)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 ビーフンスープ 果物 (柿)	642kcal 24.9g	768kcal 29.4g	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう もやし はくさい たまねぎ かき	こめ さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら
目の愛護デー (10日)	9(金)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚肉の甘酢あん ほうれん草のおひたし ブルーベリーゼリー	714kcal 27.7g	844kcal 32.9g	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら
	13(火)	こめこ 米粉のハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	613kcal 20.9g	731kcal 24.5g	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	14(水)	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鯖のしょうが焼き たくあん和え	665kcal 25.8g	789kcal 30.2g	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ しょうが もやし たくあん	こめ さつまいも さとう	ごま
	15(木)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ 甘酢ポテトサラダ	656kcal 29.0g	784kcal 34.6g	かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 きのこ	16(金)	しょうがごはん(少なめ) 牛乳 和風きのこスパゲティ ごまドレサラダ なしゼリー	657kcal 21.5g	780kcal 25.2g	あぶらあげ ベーコン かまぼこ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ スパゲティ さとう なしゼリー	オリーブあぶら ごま
食育の日	19(月)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 手作りひじきふりかけ ツナと小松菜の和え物	613kcal 28.5g	731kcal 34.0g	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 ごぼう こんにやく だいこん えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
	20(火)	赤じそごはん(少なめ) 牛乳 レタススープ ツナと大根のサラダ ミニきなこ揚げパン	642kcal 19.8g	732kcal 22.1g	ベーコン ツナ(まぐろ) きなこ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん あおねぎ	レタス たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ はるさめ ミニコッペパン さとう	あぶら
カムカム	21(水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 鰹のレモンマリネ 五目きんぴら	614kcal 30.9g	732kcal 37.0g	とうふ あぶらあげ みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	なめこ たまねぎ しょうが レモン ごぼう こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
	22(木)	ごはん 牛乳 八宝菜 はるま だいこん こうみづ 春巻き 大根の香味漬け	665kcal 24.1g	772kcal 28.0g	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きゅうり だいこん しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら
お誕生日	23(金)	あきやさい 秋野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 果物 (りんご)	672kcal 21.7g	795kcal 25.4g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり りんご	こめ さつまいも さとう	あぶら
	26(月)	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 米粉のささみカツ さつまいもサラダ	647kcal 23.9g	773kcal 28.1g	ゆば かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	こめ さつまいも じゃがいも こめこ	あぶら マヨネーズ
丹波の味 丹波栗	27(火)	たんぱく 丹波栗ごはん 牛乳 呉汁 さんま しおや そう あ 秋刀魚の塩焼き ほうれん草のごま和え	623kcal 25.2g	751kcal 30.3g	あぶらあげ とうにゅう だいず みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ くり じゃがいも さとう	ごま
丹波の味 黒豆の枝豆	28(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 くろまめ えだまめ みずな 黒豆の枝豆 水菜のサラダ	626kcal 29.0g	747kcal 34.6g	ぶたにく とうふ みそ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ くろえだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
こつこつ	29(木)	ごはん 牛乳 親子煮 ちくさ あ あじつ 千草和え 味付けのり	622kcal 28.4g	742kcal 33.7g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう	
ハロウィン	30(金)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハロウィンハンバーグ こんにやくサラダ	600kcal 26.9g	741kcal 33.3g	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ コーン ぶなしめじ こんにやく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ さとう でんぶん	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。					



10月は「ひようご食育月間」です。
今年度のテーマは、～食で育む元気なひようご実践の「わ」を広げよう～
「人の輪(わ)、和食文化の和(わ)、環境の環(わ)」の3つの「わ」を支える食育実践をめざそうです。
バランスの良い朝ごはんを食べたり、「手前どり」など、社会や環境に配慮した購買行動・消費行動を心掛けたり、家族や友人と一緒に食事をしたりしましょう。



子どもたちに
人気の給食メニュー
を公開中！
ぜひご利用
ください。

