

令和2年6月 学校給食献立予定表



福知山市教育委員会
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

日 (曜)	献立名 (牛乳は毎日つきます ご飯は福知山産コシヒカリを使用)	エネルギー Kcal 基準値 650	塩分 g 基準値 2.0	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
1 (月)	★しそごはん あつあげのすきに れんこんサラダ とうもろこし	682	2.6	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	あかじそ にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり はくさい とうもろこし
2 (火)	ごはん かつおフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし ふのすましじる	614	2.2	ぎゅうにゅう かつおフライ とうふ	ごはん こめあぶら ふ	ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ
3 (水)	ぶたキムチどんぶり(ごはん) はるさめスープ メロン	611	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ には はくさい はくさいキムチ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ メロン
4 (木)	こくとうパン とりにくのオレンジソース ドレッシングサラダ わかめスープ	711	2.8	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム わかめ	こくとうパン こむぎこ でんぷん こめあぶら マーメイド さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし
5 (金)	ごはん あじのしょうがやき キャベツのごまあえ あぶらあげのみそしる	600	2.7	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま ねりごま	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ
8 (月)	カレーライス(★むぎごはん) ひじきとえだまめのサラダ こざかな	686	2.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき こざかな	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ むきえだまめ キャベツ
9 (火)	ごはん はるまき だいこんサラダ プリアリゅうかいため 【除去食対応有り】	683	2.1	ぎゅうにゅう はるまき とりにく うずらたまご	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほししいたけ
10 (水)	ごはん あじつけのり にくじゃが ごぼうサラダ あじさいゼリー	659	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけのり	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら あじさいゼリー ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ
11 (木)	ミルクパン たらのカレーマリネ やさいのスープに ミニトマト(2)	667	2.7	ぎゅうにゅう たらのからあげ ウインナーソーセージ	ミルクパン こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし ミニトマト
12 (金)	ごはん おろしソースハンバーグ かつおあえ みそふうみスープ	623	2.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ いとかつおけずりぶし あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ しょうが
15 (月)	たかなぶたにくどんぶり(ごはん) ワンタンスープ フルーツあんじん	631	3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん こめあぶら さとう ワンタンかわ あんにんどうふ	たかなづけ にんじん たけのこ にんにく たまねぎ には おうとう パインアップル みかん
16 (火)	ごはん ささみのこうみあげ(2) チンゲンサイとえのきたけのあえもの たぬきじる	613	1.9	ぎゅうにゅう とりささみ あおのり ぶたにく あぶらあげ	ごはん ごま こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん	はくさい えのきたけ チンゲンサイ にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ
17 (水)	ごはん ホキのキャロットやき たくあんあえ じゃがいものそばろに	618	2.2	ぎゅうにゅう ホキ とりひきにく	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース
18 (木)	あじつけパン ぶたにくとだいずのトマトに イタリアンドレッシングサラダ パインアップル	690	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	あじつけパン じゃがいも こめあぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パインアップル
19 (金)	ごはん ◆カル秀メニュー いわしのかばやき しそあえ とうふのみそしる	654	2.7	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん あかじそ はくさい ねぎ
22 (月)	ごはん とりにくのつぶマスタードやき レモンあえ あらめとたけのこのいために	665	2.7	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あらめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモン たけのこ グリーンピース こんにやく
23 (火)	ごはん てづくりふりかけ やながわぶりに【除去食対応有り】 さんしょくあえ	606	2.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あおのり いたかつおけずりぶし	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ はくさい とうもろこし ほうれんそう
24 (水)	★わかめごはん さばのしょうゆこうじやき きゅうりのふうみづけ こんさいでまじる	640	3.1	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま	しょうが きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ
25 (木)	コッペパン いちごジャム にくだんごとかぼちゃのこめこシチュー かいそうサラダ れいとうみかん	696	2.9	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ わかめ まぐろあぶらづけ	コッペパン(きかく) いちごジャム こめあぶら こめこ	にんじん かぼちゃ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり れいとうみかん
26 (金)	ごはん さわらのたつたあげ にんじんのきんぴら ごもくじる	643	2.2	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とうふ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんじん れんこん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう
29 (月)	ごはん ぶたにくとアスパラガスのスタミナため ちゅうかスープ いちごヨーグルト	644	1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いちごヨーグルト	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ アスパラガス パプリカ には にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ
30 (火)	ごはん とりにくのくろずソース しおこんぶあえ なすのみそしる	701	2.7	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう	にんにく はくさい きゅうり にんじん なす たまねぎ

(注)②はスプーンをつく日、③はキッチンポットのつく日。(福知山市学校給食センターのみ使用。)()内の数字は1人当たりの数量。献立内容は都合により変更することがあります。食材の産地については福知山市ホームページをご覧ください。お問い合わせ先…福知山市学校給食センター(TEL 2 3-5 7 6 6) 大江学校給食センター(TEL 5 6-0 0 9 6)

広告
新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家
RIGHT WORK We do carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**

〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2
電話: 0773-27-0720
FAX: 0773-27-7288

広告
天然ガスで安全・安心・快適を提案し、環境に貢献する会社

福知山都市ガス株式会社
エネファーム

ガスで発電!ガスで節電!
停電時も安心!最長8日間発電・給湯
ガスとセットで電気料金もお得に!

福知山市末広町1丁目1番地の1
電話:0773-24-1500 ファクス:0773-24-2525

広告

お売り下さい! **BOOK-OFF**

ハードオフ **OFF HOUSE**

*保護者の皆様へ:上記広告は、新たな市の収入源とするため、本市の有効な広告媒体を活用し広告収入を得るものです。
*上記広告主又はその内容について、市、教育委員会及び学校が推奨、保証するものではありません。広告内容に関するご質問は、広告主に直接お問い合わせください。