

# 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  
(中学校)

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)	1人 Kcal 基準値 830	塩分 g 基準値 2.5	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)	★しそご飯 厚揚げのすき煮 れんこんサラダ とうもろこし	803	3.1	牛乳 厚揚げ とり肉 まぐろ油漬け	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	赤じそ にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ れんこん きゅうり 白菜 とうもろこし
2 (火)	ご飯 かつおフライ(ソース) ほうれん草のおひたし ふのすまし汁	730	2.6	牛乳 かつおフライ 豆腐	ご飯 米油 ふ	ほうれん草 にんじん キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
3 (水)	ぶたキムチ丼(ご飯) 春雨スープ メロン	722	3.0	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 米油 砂糖 ごま油 春雨	しょうが ねぎ なら 白菜 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ メロン
4 (木)	黒糖パン とり肉のオレンジソース ドレッシングサラダ わかめスープ	867	3.4	牛乳 とり肉 ロースハム わかめ	黒糖パン 小麦粉 でん粉 米油 マーマレード 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし
5 (金)	ご飯 あじのしょうが焼き キャベツのごま和え 油揚げのみそ汁	714	3.2	牛乳 あじ 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ごま ねりごま	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ
8 (月)	カレーライス(★麦ご飯) ひじきと枝豆のサラダ 小魚	821	3.3	牛乳 牛肉 ひじき 小魚	ご飯 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ むき枝豆 キャベツ
9 (火)	ご飯 春巻き 大根サラダ プリプリ中華炒め 【除去食対応有り】	795	2.4	牛乳 春巻き とり肉 うずら卵	ご飯 米油 砂糖 ごま油	大根 きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく こんにゃく 竹の子 干しいたけ
10 (水)	ご飯 味付けのり 肉じゃが ごぼうサラダ あじさいゼリー	783	2.0	牛乳 ぶた肉 味付けのり	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ あじさいゼリー	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 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 タラのカレーマリネ 野菜のスープ煮 ミニトマト(2)	812	3.3	牛乳 たらのから揚げ ウインナーソーセージ	ミルクパン 米油 砂糖	玉ねぎ 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)	ご飯 おろしソースハンバーグ かつお和え みそ風味スープ	760	3.4	牛乳 ハンバーグ 糸かつお削り節 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	大根 白菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが
15 (月)	高菜ぶた肉丼(ご飯) ワンタンスープ フルーツ杏仁	751	3.6	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 米油 砂糖 ワンタン皮 杏仁豆腐	高菜漬け にんじん 竹の子 にんにく 玉ねぎ なら 黄桃 パインアップル みかん
16 (火)	ご飯 ささ身の香味揚げ(2) チンゲンサイとえのきたけの和え物 たぬき汁	705	2.2	牛乳 とりささ身 青のり ぶた肉 油揚げ	ご飯 ごま 小麦粉 米油 砂糖 でん粉	白菜 えのきたけ チンゲンサイ にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ
17 (水)	ご飯 ホキのキャロット焼き たくあん和え じゃがいものそぼろ煮	735	2.6	牛乳 ホキ とりひき肉	ご飯 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん たくあん キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース
18 (木)	味付けパン ぶた肉と大豆のトマト煮 イタリアンドレッシングサラダ パインアップル	837	3.0	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	味付けパン じゃがいも 米油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パインアップル
19 (金)	ご飯 ◆カル秀メニュー いわしのかば焼き しそ和え 豆腐のみそ汁	762	3.2	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖	大根 きゅうり にんじん 赤じそ 白菜 ねぎ
22 (月)	ご飯 とり肉の粒マスタード焼き レモン和え あらめと竹の子の炒め煮	768	3.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 あらめ 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 米油	キャベツ きゅうり にんじん レモン 竹の子 グリンピース こんにゃく
23 (火)	ご飯 手作りふりかけ 柳川風煮【除去食対応有り】 三色和え	718	2.6	牛乳 牛肉 卵 青のり 糸かつお削り節	ご飯 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ 白菜 とうもろこし ほうれん草
24 (水)	★わかめご飯 さばのしょうゆこうじ焼き きゅうりの風味漬け 根菜ごま汁	762	3.6	牛乳 わかめ さば ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも ごま	しょうが きゅうり ごぼう にんじん 大根 ねぎ
25 (木)	コッペパン いちごジャム 肉団子とかぼちゃの米粉シチュー 海藻サラダ 冷凍みかん	835	3.5	牛乳 ミートボール 粉チーズ わかめ まぐろ油漬け	コッペパン(規格) いちごジャム 米油 米粉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 冷凍みかん
26 (金)	ご飯 さわらの竜田揚げ にんじんのきんぴら 五目汁	765	2.6	牛乳 さわら さつま揚げ 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖	しょうが にんじん れんこん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草
29 (月)	ご飯 ぶた肉とアスパラガスのスタミナ炒め 中華スープ いちごヨーグルト	766	2.3	牛乳 ぶた肉 とり肉 いちごヨーグルト	ご飯 米油 砂糖 ごま油	キャベツ アスパラガス パプリカ なら にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ
30 (火)	ご飯 とり肉の黒酢ソース 塩昆布和え なすのみそ汁	835	3.2	牛乳 とり肉 塩昆布 わかめ 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	にんにく 白菜 きゅうり にんじん なす 玉ねぎ

(注)②はスプーンのつく日、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 23-5766) 大江学校給食センター(TEL 56-0096)

<p>広告 新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b> KICHIWORKS We do credibly complete work.</p> <p>有限会社 <b>大下工務店</b> 〒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</p>	<p>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</p> <p><b>福知山都市ガス株式会社</b> <b>エネファーム</b></p> <p>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!</p> <p>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</p>	<p>広告</p> <p><b>お売り下さい!</b> <b>BOOK-OFF</b></p> <p>ハードオフ <b>HARD-OFF OFF HOUSE</b></p>
--	---	--

\*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。