

# 令和2年7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<br>(曜)  | 献立名<br>(牛乳は毎日つきます<br>ご飯は福知山産コシヒカリを使用)         | エネルギー<br>Kcal<br>基準値<br>830 | 塩分<br>g<br>基準値<br>2.5 | 食品の種類と体内でのおもな働き              |  |  |
|-----------|---|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|--|--|
|           |   |                             |                       | 体をつくるものになる<br>(赤)            | エネルギーのもとになる<br>(黄)                       | 体の調子を整えるものになる<br>(緑)                                   |
| 1<br>(水)  | ★菜飯<br>ホキのコーン焼き<br>かんぴょうサラダ 高野豆腐の煮物           | 775                         | 3.7                   | 牛乳 ホキ ロースハム<br>高野豆腐 とり肉      | ご飯 ノンエッグマヨネーズ<br>米油 砂糖                   | 大根葉 広島菜 京菜(水菜)<br>とうもろこし かんぴょう キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ グリンピース |
| 2<br>(木)  | ミルクパン チリビーンズ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>黄桃 ㊷         | 849                         | 3.5                   | 牛乳 ぶたひき肉 大豆                  | ミルクパン 米油 じゃがいも<br>ハヤシルウ 砂糖<br>オニオンドレッシング | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト<br>キャベツ きゅうり 黄桃      |
| 3<br>(金)  | ご飯<br>あじのカレー揚げ<br>万願寺甘とうの炒め物 トマト              | 760                         | 1.4                   | 牛乳 あじ ぶた肉 みそ                 | ご飯 でん粉 米油 砂糖                             | しょうが 万願寺甘とう にんじん<br>こんにゃく 玉ねぎ キャベツ<br>トマト              |
| 6<br>(月)  | ご飯<br>星型コロケ(2)(ソース)<br>枝豆サラダ みそ風味スープ          | 762                         | 3.0                   | 牛乳 とりささ身 ぶた肉 豆腐<br>みそ        | ご飯 星型コロケ 米油 砂糖<br>じゃがいも                  | むぎ枝豆 キャベツ にんじん<br>玉ねぎ しょうが                             |
| 7<br>(火)  | とりそば寿司(★酢飯)<br>【除去食対応有り】<br>天の川汁 フルーツ和え ㊸㊹    | 720                         | 4.0                   | 牛乳 とりひき肉 錦糸卵<br>魚そうめん        | ご飯 砂糖                                    | にんじん 干しいたけ かんぴょう<br>きゅうり オクラ 玉ねぎ みかん<br>パインアップル ナタデココ  |
| 8<br>(水)  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>ごま和え ひじきの炒り煮<br>◆カル秀メニュー      | 792                         | 2.5                   | 牛乳 さば とり肉 ひじき<br>がんもどき       | ご飯 砂糖 ごま 米油                              | 白菜 きゅうり にんじん こんにゃく<br>竹の子                              |
| 9<br>(木)  | コッペパン<br>とり肉のバーベキューソース<br>わかめサラダ レモン塩ちゃんこ風スープ | 764                         | 3.3                   | 牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉<br>豆腐         | コッペパン(規格) 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ               | しょうが レモン にんにく りんご<br>キャベツ きゅうり にんじん もやし<br>玉ねぎ には      |
| 10<br>(金) | ご飯<br>竹輪の磯辺揚げ(2)<br>甘酢和え 豚汁                   | 742                         | 3.4                   | 牛乳 竹輪 青のり とりささ身<br>ぶた肉 豆腐 みそ | ご飯 小麦粉 米油 砂糖                             | にんじん きゅうり キャベツ<br>こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ                      |
| 13<br>(月) | セルフキムタクご飯(ご飯)<br>きゅうりの香り漬け<br>春雨スープ           | 716                         | 3.1                   | 牛乳 ぶた肉 ベーコン                  | ご飯 ごま油 ごま 砂糖 春雨                          | 白菜キムチ ねぎ 白菜 たくあん<br>きゅうり にんじん チンゲンサイ<br>玉ねぎ            |
| 14<br>(火) | ご飯<br>とり肉のから揚げ かつお和え<br>しょうゆこうじのすまし汁          | 805                         | 1.9                   | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>糸かつお削り節        | ご飯 でん粉 米粉 米油<br>砂糖 ふ                     | しょうが にんにく キャベツ もやし<br>にんじん えのきたけ 玉ねぎ<br>ほうれん草          |
| 15<br>(水) | ご飯 さわらの照り焼き<br>切干し大根の梅和え<br>豆腐のみそ汁            | 717                         | 2.9                   | 牛乳 さわら 豆腐 みそ                 | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも                          | しょうが 切干し大根 きゅうり<br>にんじん 梅 玉ねぎ ねぎ                       |
| 16<br>(木) | 味付けパン<br>ぶたひれカツ(2)(ソース)<br>ポトフ すいか            | 908                         | 3.0                   | 牛乳 ぶたひれカツ ミートボール             | 味付けパン 米油 じゃがいも                           | 玉ねぎ にんじん 白菜 すいか  |
| 17<br>(金) | ご飯<br>さけの塩焼き<br>マカロニサラダ たぬき汁                  | 767                         | 3.0                   | 牛乳 さけ ロースハム とり肉<br>油揚げ       | ご飯 ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖 でん粉 マカロニ             | キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく<br>にんじん 玉ねぎ ねぎ                     |
| 20<br>(月) | 中華丼(ご飯)<br>揚げしゅうまい(3)<br>大根ナムル                | 782                         | 2.6                   | 牛乳 ぶた肉 いか しゅうまい              | ご飯 米油 砂糖 でん粉<br>ごま油                      | 白菜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ<br>竹の子 しょうが チンゲンサイ<br>大根 もやし きゅうり    |
| 21<br>(火) | ご飯<br>すき焼き風煮<br>しそ和え パインアップル                  | 713                         | 1.9                   | 牛乳 ぶた肉 焼き豆腐                  | ご飯 ふ じゃがいも 米油<br>砂糖                      | 赤しそ 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>パインアップル         |
| 22<br>(水) | 夏野菜の子キンカレーライス(★麦ご飯)<br>ツナサラダ<br>シークワーサーゼリー ㊷  | 812                         | 3.0                   | 牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉<br>まぐろ油漬け     | ご飯 大麦 じゃがいも 米油<br>カレールウ 砂糖<br>シークワーサーゼリー | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>かぼちゃ なす ピーマン キャベツ<br>きゅうり             |

(注)㊷はスプーンをつく日、㊸はキッチンポットをつく日。(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)

## ～暑い夏を乗り切る食事のポイント～

### ① バランスのよい食事をしよう。

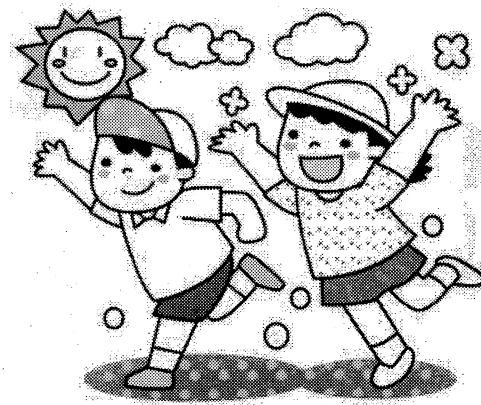
主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

### ② 夏野菜をたくさん食べよう。

夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミン群や水分が多く含まれています。

### ③ 冷たい物の食べ過ぎに注意しよう。

冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎは、糖分の摂り過ぎにつながる恐れがあります。



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**  
KICHIKOWORKS We do carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**  
OSHITA

〒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。