

# 令和2年7月 学校給食献立予定表



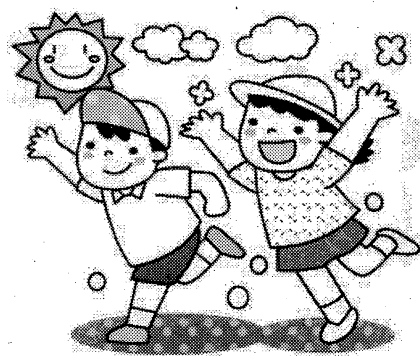
福知山市教育委員会  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

日 (曜)	献立 名	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 (水)	★なめし ホキのコーンやき かんぴょうサラダ とうや豆腐のもの	651	3.1	ぎゅうにゅう ホキ ロースハム とうや豆腐 とりにく	ごはん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	だいこんば ひろしな きょうな(みずな) とうもろこし かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース
2 (木)	ミルクパン チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ おうとう ⊗	708	2.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	ミルクパン こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう オニオンドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり おうとう
3 (金)	ごはん あじのカレーあげ まんがんにあまとうのいためもの トマト	640	1.2	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	しょうが まんがんにあまとう にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ トマト
6 (月)	ごはん ほしがたコロッケ(ソース) えだまめサラダ みそふうみスープ	654	2.6	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく とうふ みそ	ごはん ほしがたコロッケ こめあぶら さとう じゃがいも	むきえだまめ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが
7 (火)	とりそぼろずし(★すめし) 【除去食対応有り】 あまのがわじる フルーツあえ ⊗⊕	605	3.4	ぎゅうにゅう とりひきにく きんしたまご うおそうめん	ごはん さとう	にんじん ほしいたけ かんぴょう きゅうり オクラ たまねぎ みかん パインアップル ナタデココ
8 (水)	ごはん ◆カル秀メニュー さばのしおやき ごまあえ ひじきのいりに	665	2.1	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき がんもどき	ごはん さとう ごま こめあぶら	はくさい きゅうり にんじん こんにやく たけのこ
9 (木)	コッペパン とりにくのバーベキューソース わかめサラダ レモンおちやんこふうスープ	650	2.8	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ	コッペパン(きかく) さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが レモン にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ にら
10 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ(2) あまざるあえ ぶたじる	627	3.0	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりささみ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ
13 (月)	セルフキムタクごはん(ごはん) きゅうりのかおりつけ はるさめスープ	602	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん ごまあぶら ごま さとう はるさめ	はくさいキムチ ねぎ はくさい たくあん きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ
14 (火)	ごはん とりにくのからあげ かつおあえ しょうゆこうじのすましじる	676	1.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いかかつおけずりぶし	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう ぶ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう
15 (水)	ごはん さわらのてりやき きりぼしだいこんのうめあえ とうふのみそじる	603	2.5	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ねぎ
16 (木)	あじつけパン ぶたひれカツ(ソース) ポトフ すいか	723	2.4	ぎゅうにゅう ぶたひれカツ ミートボール	あじつけパン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい すいか
17 (金)	ごはん さけのしおやき マカロニサラダ たぬきじる	644	2.5	ぎゅうにゅう さけ ロースハム とりにく あぶらあげ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん マカロニ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ
20 (月)	ちゅうかどんぶり(ごはん) あげしゅうまい(2) だいこんナムル	640	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	はくさい にんじん ほしいたけ たまねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ だいこん もやし きゅうり
21 (火)	ごはん すまやきふうに しそあえ パインアップル	603	1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどろふ	ごはん ぶ じゃがいも こめあぶら さとう	いとこんにやく ねぎ たまねぎ あかじそ にんじん キャベツ きゅうり パインアップル
22 (水)	なつやさいのチキンカレーライス (★むぎごはん) ツナサラダ シークワーサーゼリー ⊗	676	2.6	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく まぐろあぶらづけ	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 シークワーサーゼリー	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン キャベツ きゅうり

(注) ⊗はスプーンをつく日、⊕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**  
RIGHT TO WORK We do carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**  
OSKITA

〒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 オフハウス  
**HARD・OFF 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。