

令和2年10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)	エネルギー 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 (木)	バターパン マカロニのミートグラタン 月見汁 なし	857	3.5	牛乳 とりひき肉 ナチュラルチーズ かまぼこ	バターパン マカロニ 米油 白玉団子	玉ねぎ マッシュルーム にんじん チンゲンサイ 白菜 なし
2 (金)	ご飯 ますの塩焼き ごま和え 高野豆腐の煮物	735	2.9	牛乳 塩ます 高野豆腐 ぶた肉	ご飯 砂糖 ごま	白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース
5 (月)	★杉本シェフ考案献立★キャロットピラフ チンファンカット アンチョビドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー ②	813	3.9	牛乳 とり肉 豆乳 ロースハム アンチョビソース	ご飯 オリーブ油 米粉ホワイトルウ じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ ほうれん草 赤ピーマン
6 (火)	ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ 黒大豆枝豆	728	3.1	牛乳 ぶた肉 赤みそ とり肉	ご飯 砂糖 米油 ごま油 でんぷん ワンタン皮	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 干しいたけ ねぎ 黒大豆枝豆
7 (水)	ご飯 さけのカレーマヨネーズ焼き 筑前煮 手作りふりかけ	761	2.2	牛乳 さけ とり肉 竹輪 糸かつお削り節 青のり 塩昆布	ご飯 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ グリンピース
8 (木)	黒糖パン ホキのアップル南蛮 変わり粉ふきいも ミネストローネ	826	3.6	牛乳 ホキ ベーコン とりささ身	黒糖パン でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	りんご 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト
9 (金)	肉みそひじきそぼろ丼(ご飯) ごまドレッシングサラダ すまし汁	738	2.5	牛乳 とりひき肉 ひじき みそ 豆腐 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜
12 (月)	ご飯 とり肉とれんこんの炒め物 五目みそ汁 フルーツヨーグルト ②	784	2.5	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ しょうが 玉ねぎ ねぎ みかん 黄桃
13 (火)	ご飯 親子煮【除去食対応有り】 ごぼうサラダ まつ茶入りふりかけ	752	2.5	牛乳 とり肉 卵 まぐろ油漬け まつ茶入りふりかけ	ご飯 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり もやし
14 (水)	ご飯 ぶた肉とさつまいもの揚げ煮 わかめスープ 柿	794	2.4	牛乳 ぶた肉 わかめ かまぼこ	ご飯 米粉 でん粉 さつまいも 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根 柿
15 (木)	コッペパン いちごジャム ポークビーンズ コールスロー 黄桃 ②	818	3.2	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ロースハム	コッペパン(規格)いちごジャム じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃
16 (金)	ご飯 さばのオイスターソース焼き 甘酢和え 大根のうま煮	798	2.5	牛乳 さば ぶた肉 がんもどき	ご飯 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ 大根 こんにゃく
19 (月)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 塩昆布和え さつまいものみそ汁	809	3.2	牛乳 とり肉 塩昆布 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 水菜
20 (火)	◆カルボメニュー カレーライス(★麦ご飯) 五目信田和え 小魚 ②	826	3.3	牛乳 牛肉 油揚げ 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 切干し大根 ほうれん草 しょうが
21 (水)	ご飯 メンチカツ(ソース) かつお和え 変わりきんぴら	810	2.4	牛乳 メンチカツ 糸かつお削り節 大豆 ぶた肉 ひじき	ご飯 米油 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう 大根
22 (木)	ミルクパン 焼きスパゲッティ 肉団子スープ みかん	837	3.4	牛乳 ぶた肉 青のり ミートボール	ミルクパン スパゲッティ 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 水菜 みかん
23 (金)	ご飯 さんまのみぞれソース しそ和え みそ風味スープ	833	3.2	牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり 赤じそ 白菜 玉ねぎ にんじん しょうが
26 (月)	★わかめご飯 秋の吹き寄せ煮 白菜のレモン和え かぼちゃのマフィン	731	3.1	牛乳 わかめ とり肉 ロースハム	ご飯 里芋 栗 砂糖 かぼちゃのマフィン	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく ごぼう 白菜 きゅうり レモン
27 (火)	ご飯 野菜の肉みそ炒め 春巻き もやしのナムル	784	1.7	牛乳 厚揚げ ぶたひき肉 赤みそ 春巻き	ご飯 米油 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 もやし きゅうり
28 (水)	ご飯 焼きとり風 小松菜とえのきの和え物 かき玉汁【除去食対応有り】	740	2.4	牛乳 とり肉 豆腐 卵	ご飯 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ
29 (木)	味付けパン あじフライ(カラフルソース) 野菜のスープ煮 型抜きチーズ ⑤	901	4.0	牛乳 あじフライ ウィナーソーセージ 型抜きチーズ	味付けパン 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ
30 (金)	ご飯 さわらの照り焼き 春雨と野菜の炒め物 りんご	743	2.1	牛乳 さわら ぶた肉	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 米油	しょうが 白菜キムチ なら キャベツ にんじん 玉ねぎ りんご

(注)②はスプーンにつく日、⑤はキッチンポットにつく日。(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)

新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

KICHITO 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

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

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。