

令和2年8・9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

| 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人当り 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) |
| 8/31 (月) | ハヤシライス(ごはん) イタリアンドレッシングサラダ なしゼリー | 668 | 2.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく | ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ なしゼリー イタリアンドレッシング | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり |
| 9/1 (火) | ごはん ぶたにくのしょうがいため とうもろこし あぶらあげのみそしる | 636 | 2.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん こめあぶら さとう | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが とうもろこし はくさい |
| 2 (水) | ごはん あじのたつたあげ レモンあえ ひじきのいりに | 660 | 2.1 | ぎゅうにゅう あじ ロースハム とりにく ひじき あぶらあげ | ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう | しょうが キャベツ にんじん レモン ごんにやく たまねぎ むきえだまめ |
| 3 (木) | ミルクパン ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ | 703 | 3.4 | ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろあぶらづけ | ミルクパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | ごぼう きゅうり もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ |
| 4 (金) | ぶたキムチどんぶり(ごはん) わかめスープ ミニトマト(2) | 605 | 3.0 | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン とうふ | ごはん さとう ごまあぶら | しょうが ねぎ にはくさい はくさいキムチ ミニトマト キャベツ たまねぎ にんじん |
| 7 (月) | ごはん ホキフライ(ソース) はくさいのかつおあえ だいこんのそぼろに | 633 | 2.0 | ぎゅうにゅう ホキフライ いとかつおけずりぶし とりひきにく | ごはん こめあぶら さとう でんぶん | はくさい にんじん きゅうり しょうが だいこん ごんにやく チンゲンサイ |
| 8 (火) | ごはん にくじゃが キャベツのあえもの てづくりだいずふりかけ | 600 | 1.8 | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいずフレーク あおのり | ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま | にんじん たまねぎ ごんにやく キャベツ きゅうり |
| 9 (水) | ごはん ちくわのカレーあげ(2) きんぴら なすのみそしる | 663 | 2.8 | ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん こむぎこ こめあぶら さとう | にんじん たけのこ ごぼう なす たまねぎ ねぎ |
| 10 (木) | コッペパン スラッピージョー ちゅうがスースープ ぶどう | 605 | 2.9 | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく | コッペパン(きかく) こめあぶら さとう でんぶん | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ ぶどう |
| 11 (金) | ★わかめごはん とりにくのやさしいため はるさめサラダ はちみつレモンゼリー | 604 | 2.6 | ぎゅうにゅう わかめ とりにく ロースハム | ごはん さとう こめあぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら はちみつレモンゼリー | たまねぎ キャベツ にんじん しょうが はくさい きゅうり |
| 14 (月) | ごはん しょうまい(2) だいこんナムル なすいりマーボーどうふ | 702 | 2.1 | ぎゅうにゅう しょうまい ぶたひきにく とうふ プチどうふ あかみそ | ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん | だいこん キャベツ にんじん なす たまねぎ しょうが ねぎ |
| 15 (火) | ごはん とりにくのこうみやき しおこんぶあえ きりぼしだいこんのいりに | 613 | 2.0 | ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ | ごはん じゃがいも こめあぶら さとう | キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん ごんにやく |
| 16 (水) | ごはん さばのかんこくやき しのだあえ たまごやさいのスープ【除去食対応有り】 | 622 | 2.3 | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ たまご | ごはん さとう ごまあぶら | にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし |
| 17 (木) | あじつけパン ミートボールのくろずあんかけ コーンスープ れいとうみかん | 734 | 2.8 | ぎゅうにゅう ミートボール | あじつけパン こめあぶら さとう でんぶん | たまねぎ にんじん むきえだまめ とうもろこし はくさい れいとうみかん |
| 18 (金) | ごはん さけのしおやき しそあえ だもくにまめ | 638 | 2.2 | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず あつあげ ひじき | ごはん こめあぶら さとう | キャベツ きゅうり にんじん あかじそ ごんにやく |
| 23 (水) | カレーライス(ごはん) ドレッシングサラダ こざかな | 661 | 2.6 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ こざかな | ごはん 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 キャベツ きゅうり |
| 24 (木) | ミルクパン かぼちゃひきにくフライ チキンサラダ チンゲンサイのスープ | 679 | 3.0 | ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりささみ ぶたにく | ミルクパン こめあぶら オニオンドレッシング | キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ |
| 25 (金) | ごはん さんまのしょうがやき はくさいのごまあえ さつまいものみそしる | 692 | 2.5 | ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ | ごはん さとう ごま さつまいも | しょうが チンゲンサイ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ |
| 28 (月) | ★なめし ◆カル秀メニュー かんとうに あますあえ ヨーグルト | 634 | 2.4 | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ヨーグルト | ごはん じゃがいも さとう | だいこんば ひろしあな きょうな(みずな) だいこん にんじん ごんにやく ほうれんそう キャベツ |
| 29 (火) | ごはん とりにくのからあげ そえやさい すましじる | 655 | 2.3 | ぎゅうにゅう とりにく わかめ | ごはん こめこ でんぶん こめあぶら ふ | しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ ほししいたけ |
| 30 (水) | ごはん さわらのしおこうじやき ぶたにくとやさいのさつぱりいため とうふのみそしる | 603 | 2.3 | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ | ごはん こめあぶら でんぶん | しょうが たまねぎ はくさい もやし にんじん にはくさい えのきたけ ほうれんそう |

(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)

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

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

HARD-OFF OFF HOUSE

*保護者の皆様へ: 上記広告は、新たなる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。