

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
(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)
8/31 (月)	ハヤシライス(ご飯) イタリアンドレッシングサラダ なしゼリー	785	2.5	牛乳 ぶた肉	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 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 玉ねぎ 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)	ご飯 ぶた肉のしょうが炒め とうもろこし 油揚げのみそ汁	748	2.6	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが とうもろこし 白菜
2 (水)	ご飯 あじの竜田揚げ レモン和え ひじきの炒り煮	786	2.4	牛乳 あじ ロースハム とり肉 ひじき 油揚げ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん レモン こんにやく 玉ねぎ むぎ枝豆
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	875	4.3	牛乳 ハンバーグ まぐろ油漬	ミルクパン 砂糖 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 玉ねぎ チンゲンサイ
4 (金)	ぶたキムチ丼(ご飯) わかめスープ ミントマト(2)	719	3.6	牛乳 ぶた肉 わかめ ベーコン 豆腐	ご飯 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ いら 白菜 白菜キムチ ミントマト キャベツ 玉ねぎ にんじん
7 (月)	ご飯 ホキフライ(ソース) 白菜のかつお和え 大根のそぼろ煮	739	2.3	牛乳 ホキフライ 糸かつお削り節 とりひき肉	ご飯 米油 砂糖 でん粉	白菜 にんじん きゅうり しょうが 大根 こんにやく チンゲンサイ
8 (火)	ご飯 肉じゃが キャベツの和え物 手作り大豆ふりかけ	714	2.1	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 大豆フレーク 青のり	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり
9 (水)	ご飯 竹輪のカレー揚げ(2) きんぴら なすのみそ汁	777	3.1	牛乳 竹輪 ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 米油 砂糖	にんじん 竹の子 ごぼう なす 玉ねぎ ねぎ
10 (木)	コッペパン スラッピージョー 中華スープ ぶどう	737	3.6	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 とり肉	コッペパン(規格) 米油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 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)	★わかめご飯 とり肉の野菜炒め 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	719	3.0	牛乳 わかめ とり肉 ロースハム	ご飯 砂糖 米油 春雨 でん粉 ごま油 はちみつレモンゼリー	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが 白菜 きゅうり
14 (月)	ご飯 しゅうまい(3) 大根ナムル なす入りマーボー豆腐	857	2.7	牛乳 しゅうまい ぶたひき肉 豆腐 プチ豆腐 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 ごま油 でん粉	大根 キャベツ にんじん なす 玉ねぎ しょうが ねぎ
15 (火)	ご飯 とり肉の香味焼き 塩昆布和え 切干し大根の炒り煮	705	2.3	牛乳 とり肉 塩昆布	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 切干し大根 こんにやく
16 (水)	ご飯 さばの韓国焼き 信田和え 卵と野菜のスープ【除去食対応有り】	740	2.7	牛乳 さば 油揚げ 卵	ご飯 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 白菜 チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし
17 (木)	味付けパン ミートボールの黒酢あんかけ コーンスープ 冷凍みかん	889	3.4	牛乳 ミートボール	味付けパン 米油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん むぎ枝豆 とうもろこし 白菜 冷凍みかん
18 (金)	ご飯 さけの塩焼き しそ和え 五目煮豆	760	2.6	牛乳 さけ ぶた肉 大豆 厚揚げ ひじき	ご飯 米油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ こんにやく
23 (水)	カレーライス(ご飯) ドレッシングサラダ 小魚	784	3.0	牛乳 牛肉 まぐろ油漬 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり
24 (木)	ミルクパン かぼちゃひき肉フライ チキンサラダ チンゲンサイのスープ	803	3.6	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とりささ身 ぶた肉	ミルクパン 米油 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 大根 白菜 ぶなしめじ チンゲンサイ
25 (金)	ご飯 さんまのしょうが焼き 白菜のごま和え さつまいものみそ汁	816	3.0	牛乳 さんま 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ごま さつまいも	しょうが チンゲンサイ にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ
28 (月)	★菜飯 ◆カル秀メニュー 関東煮 甘酢和え ヨーグルト	746	2.9	牛乳 とり肉 厚揚げ ヨーグルト	ご飯 じゃがいも 砂糖	大根葉 広島菜 京菜(水菜) 大根 にんじん こんにやく ほうれん草 キャベツ
29 (火)	ご飯 とり肉のから揚げ 添え野菜 すまし汁	779	2.7	牛乳 とり肉 わかめ	ご飯 米粉 でん粉 米油 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 干しいたけ
30 (水)	ご飯 さわらの塩こうじ焼き ぶた肉と野菜のさっぱり炒め 豆腐のみそ汁	713	2.7	牛乳 さわら ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 でん粉	しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし にんじん いら えのきたけ ほうれん草

(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)

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
KICHIKO WORKS We do carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**
OSHIKAWA

〒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 **HARD-OFF** オフハウス **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。