

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
(小学校)

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)	Ecal 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(木)	バターパン マカロニのミートグラタン つきみじる なし	702	2.8	ぎゅうにゅう とりひきにく ナチュラルチーズ かまぼこ	バターパン マカロニ こめあぶら しらたまだんご	たまねぎ マッシュルーム にんじん チンゲンサイ はくさい なし
2(金)	ごはん ますのしおやき ごまあえ こうやどうふのもの	617	2.5	ぎゅうにゅう しおます こうやどうふ ぶたにく	ごはん さとう ごま	はくさい こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース
5(月)	★ 本エフ考案献立 ★キャロットピラフ チキンプラケット アンチョビドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー ㊷	700	3.3	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ロースハム アンチョビソース	ごはん オリーブあぶら こめホワイトルウ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ ほうれんそう あかピーマン
6(火)	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ くろだいずえだまめ	612	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぷん ワンタンかわ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほししいたけ ねぎ くろだいずえだまめ
7(水)	ごはん さけのカレーマヨネーズやき ちくぜんに てづくりふりかけ	641	1.9	ぎゅうにゅう さけ とりにく ちくわ いかかつおけずりぶし あおのり しおこんぶ	ごはん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ グリーンピース
8(木)	こくとうパン ホキのアップルなんばん かわりこぶきいも ミネストローネ	677	3.0	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりささみ	こくとうパン でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト
9(金)	にくみそひじきそぼろどんぶり(ごはん) ごまドレッシングサラダ すましじる	627	2.1	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき みそ とうふ あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ こまつな
12(月)	ごはん とりにくとれんこんのいためもの ごもくみそしる フルーツヨーグルト ㊷	662	2.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ みかん おうとう
13(火)	ごはん おやこに【除去食対応有り】 ごぼうサラダ まつちやいりふりかけ	631	2.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ まつちやいりふりかけ	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり もやし
14(水)	ごはん ぶたにくとさつまいものあげに わかめスープ かき	681	2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん こめこ でんぷん さつまいも こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん かき
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 おうとう ㊷	680	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ロースハム	コッペパン(きかく) いちごジャム じゃがいも こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし おうとう
16(金)	ごはん さばのオイスターソースやき あますあえ だいこんのうまに	670	2.1	ぎゅうにゅう さば ぶたにく がんもどき	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん こんにゃく
19(月)	ごはん ユーリンチー しおこんぶあえ さつまいものみそしる	684	2.7	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん みずな
20(火)	◆ カル秀メニュー カレーライス(★むぎごはん) ごもくしのだあえ こざかな ㊷	691	2.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ こざかな	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	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう しょうが
21(水)	ごはん メンチカツ(ソース) かつおあえ かわりきんぴら	684	2.0	ぎゅうにゅう メンチカツ いかかつおけずりぶし だいず ぶたにく ひじき	ごはん こめあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん
22(木)	ミルクパン やきスパゲッティ にくだんごスープ みかん	694	2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ミートボール	ミルクパン スパゲッティ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい みずな みかん
23(金)	ごはん さんまのみぞれソース しそあえ みそふうみスープ	699	2.7	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり あかじそ はくさい たまねぎ にんじん しょうが
26(月)	★ わかめごはん あきのふきよせに はくさいのレモンあえ かぼちゃのマフィン	615	2.6	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ロースハム	ごはん さといも くり さとう かぼちゃのマフィン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく ごぼう はくさい きゅうり レモン
27(火)	ごはん やさしいのにくみそいため はるまき もやしのナムル	674	1.5	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく あかみそ はるまき	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん もやし きゅうり
28(水)	ごはん やきとりふう こまつなとえのきのあえもの かきたまじる【除去食対応有り】	622	2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごはん さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ
29(木)	あじつけパン あじフライ(カラフルソース) やさしいスープに かためきチーズ ㊸	760	3.4	ぎゅうにゅう あじフライ ウイナーソーセージ かためきチーズ	あじつけパン こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ
30(金)	ごはん さわらのてりやき はるさめとやさしいのいためもの りんご	631	1.8	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	ごはん さとう でんぷん はるさめ こめあぶら	しょうが はくさいキムチ いら キャベツ にんじん たまねぎ りんご

(注)㊷はスプーンにつく日、㊸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)

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

KICHTO WORK We do cordially 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

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!最长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!

ブックオフ BOOK-OFF

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。