

# 令和2年11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)	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)
2 (月)	★しそごはん すきやきふうに だいずサラダ ひとくちドーナツ(2)	648	2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ だいず ロースハム	ごはん ふ じゃがいも こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ひとくちドーナツ	あかじそ いとこんにやく ねぎ たまねぎ にんじん はくさい きゅうり
4 (水)	たかなぶたにくどんぶり(ごはん) はるさめスープ フルーツのゼリーあえ ②	608	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん こめあぶら さとう はるさめ シャインマスカットゼリー	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ いらほしいたけ みかん パインアップル おうとう
5 (木)	コッペパン コロッケ(ソース) カレーずあえ わかめスープ	631	2.9	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン	コッペパン(きかく) コロッケ こめあぶら さとう	キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ
6 (金)	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのそぼろに	623	2.5	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とりひきにく	ごはん さとう ごま こめあぶら でんぷん	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが だいこん こんにやく ねぎ
9 (月)	ごはん あげぎょうぎ(2) マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	700	2.2	ぎゅうにゅう とうふ プチ豆腐 ぶたひきにく あかみそ ぎょうぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほしいたけ ねぎ だいこん きゅうり
10 (火)	ごはん てづくりふりかけ かんとくに 【除去食対応有り】 はくさいのレモンあえ	614	1.9	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ロースハム しおこんぶ いとかつおけずりぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま	だいこん にんじん こんにやく はくさい きゅうり レモン
11 (水)	ごはん とりにくのうめやき きりぼしだいこんのようふういため みそふうみスープ	656	3.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら	うめ きりぼしだいこん にんじん むきえだまめ はくさい たまねぎ ねぎ しょうが
12 (木)	バターパン ホキのマリネ やさいのスープに みかん	715	2.8	ぎゅうにゅう ホキ とりひきにく	バターパン こめこ でんぷん こめあぶら さとう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ とうもろこし みかん
13 (金)	ごはん あつあげのみそいため ちゃんこじる かたぬきチーズ	686	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ミートボール あぶらあげ かたぬきチーズ	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース はくさい もやし こまつな
16 (月)	ごはん チキンなんばん(タルタルソース) きんぴら だいこんのみそしる ④	694	2.6	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ノンエッグタルタルソース	りんご たけのこ ごぼう こんにやく にんじん だいこん たまねぎ
17 (火)	ごはん にくじゃが ツナサラダ パインアップル	636	1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース キャベツ きゅうり パインアップル
18 (水)	ごはん あじのたつたあげ みずなのいそかあえ けんちんじる	603	2.3	ぎゅうにゅう あじ ちくわ のり とりにく とうふ	ごはん でんぷん こめあぶら さといも	しょうが はくさい にんじん みずな こんにやく ごぼう ねぎ
19 (木)	ミルクパン ◆カル秀メニュー ドックちゃんシチュー キャベツとひじきのサラダ スイートポテト ②	703	2.8	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ ひじき ロースハム	ミルクパン こめあぶら こめこ さとう スイートポテト	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ
20 (金)	ごはん さばのかんこくやき さつまいもサラダ はくさいのみそしる	667	2.4	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ ねぎ
24 (火)	ごはん ◆和食の日 たらのなんばんづけ ほうれんそうとゆばのおひたし すまじる	632	2.1	ぎゅうにゅう たらのからあげ ゆば とうふ	ごはん こめあぶら さとう ふ とうふ	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ほしいたけ みずな
25 (水)	まぜたらチャーハン(ごはん) 【除去食対応有り】 もやしのナムル ワンタンスープ ②	650	2.7	ぎゅうにゅう ベーコン いらたまご とりにく	ごはん ごまあぶら さとう ワンタンかわ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく だいこん チンゲンサイ もやし いら
26 (木)	あじつけパン イタリアンスパゲティ きのこスープ りんご	689	2.4	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ ぶたにく	あじつけパン スパゲティ こめあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな はくさい えのきたけ ぶなしめじ りんご
27 (金)	★なめし さわらのマヨネーズやき たくあんあえ ひじきのいりに	640	2.9	ぎゅうにゅう さわら とりにく ひじき かんもどき	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう	だいこんば ひろしまな きょうな(みずな) たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり こんにやく れんこん にんじん
30 (月)	カレーライス(★むぎごはん) コーンサラダ こざかな ②	702	2.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 オニオンドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし

(注)②はスプーンをつく日、④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 2 3-5 7 6 6) 大江学校給食センター(TEL 5 6-0 0 9 6)

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**  
KISHIHO WORKS We do virtually complete work.

有限会社 **大下工務店**  
ONITA

〒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! **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。