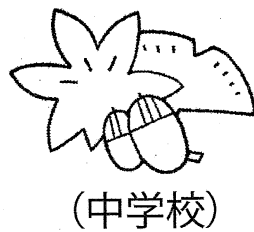


令和2年11月学校給食献立予定表



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

(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)
2 (月)	★しそご飯 すき焼き風煮 大豆サラダ 一口ドーナツ(3)	772	3.2	牛乳 ふた肉 焼き豆腐 大豆 ロースハム	ご飯 ふ じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 一口ドーナツ	赤しそ 系こんにゃく ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり
4 (水)	高菜ぶた肉丼(ご飯) 春雨スープ フルーツのゼリー和え ②	720	3.1	牛乳 ふた肉 とり肉	ご飯 米油 砂糖 春雨 シャインマスカットゼリー	高菜漬け にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ には 干しいたけ みかん パインアップル 黄桃
5 (木)	コッペパン コロケ(ソース) カレー酢和え わかめスープ	738	3.5	牛乳 わかめ ベーコン	コッペパン(規格) コロケ 米油 砂糖	キャベツ もやし にんじん 白菜 玉ねぎ
6 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 大根のそぼろ煮	740	2.9	牛乳 さけ かまぼこ とりひき肉	ご飯 砂糖 ごま 米油 でん粉	白菜 ほうれん草 にんじん しょうが 大根 こんにゃく ねぎ
9 (月)	ご飯 揚げぎょうざ(3) マーボー豆腐 中華サラダ	866	2.8	牛乳 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ ぎょうざ	ご飯 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり
10 (火)	ご飯 手作りふりかけ 関東煮【除去食対応有り】 白菜のレモン和え	731	2.2	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 ロースハム 塩昆布 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま	大根 にんじん こんにゃく 白菜 きゅうり レモン
11 (水)	ご飯 とり肉の梅焼き 切干し大根の洋風炒め みそ風味スープ	757	3.5	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 米油	梅 切干し大根 にんじん むき枝豆 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが
12 (木)	バターパン ホキのマリネ 野菜のスープ煮 みかん	867	3.5	牛乳 ホキ とりひき肉	バターパン 米粉 でん粉 米油 砂糖	玉ねぎ 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)	ご飯 厚揚げのみそ炒め ちゃんこ汁 型抜きチーズ	811	2.1	牛乳 ふた肉 厚揚げ 赤みそ ミートボール 油揚げ 型抜きチーズ	ご飯 米油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが グリーンピース 白菜 もやし 小松菜
16 (月)	ご飯 チキン南蛮(タルタルソース) きんぴら 大根のみそ汁 ⑤	827	3.1	牛乳 とり肉 わかめ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	りんご たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ
17 (火)	ご飯 肉じゃが ツナサラダ パインアップル	754	1.8	牛乳 ふた肉 まぐろ油漬	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり パインアップル
18 (水)	ご飯 あじの竜田揚げ 水菜の磯香和え けんちん汁	715	2.6	牛乳 あじ 竹輪 のり とり肉 豆腐	ご飯 でん粉 米油 里芋	しょうが 白菜 にんじん 水菜 こんにゃく ごぼう ねぎ
19 (木)	ミルクパン ◆カル秀メニュー ドッコちゃんシチュー キャベツとひじきのサラダ スイートポテト②	857	3.4	牛乳 ミートボール 粉チーズ ひじき ロースハム	ミルクパン 米油 米粉 砂糖 スイートポテト	にんじん 大根 玉ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ
20 (金)	ご飯 さばの韓国焼き さつまいもサラダ 白菜のみそ汁	783	2.9	牛乳 さば 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ごま油 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 白菜 えのきたけ ねぎ
24 (火)	ご飯 ◆和食の日 たらの南蛮漬け ほうれん草とゆばのおひたし すまし汁	752	2.5	牛乳 たらのから揚げ ゆば 豆腐	ご飯 米油 砂糖 ふ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 白菜 干しいたけ 水菜
25 (水)	混ぜたらチャーハン(ご飯) 【除去食対応有り】 もやしのナムル ワンタンスープ②	774	3.2	牛乳 ベーコン 炒り卵 とり肉	ご飯 ごま油 砂糖 ワンタン皮	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく 大根 チンゲンサイ もやし には
26 (木)	味付けパン イタリアンスパゲティ きのこスープ りんご	836	3.0	牛乳 ウィナーソーセージ ぶた肉	味付けパン スパゲティ 米油	玉ねぎ にんじん ピーマン 小松菜 白菜 えのきたけ ぶなしめじ りんご
27 (金)	★菜飯 さわらのマヨネーズ焼き たくあん和え ひじきの炒り煮	762	3.4	牛乳 さわら とり肉 ひじき がんもどき	ご飯 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 砂糖	大根葉 広島菜 京菜(水菜) 玉ねぎ たくあん キャベツ きゅうり こんにゃく れんこん にんじん
30 (月)	カレーライス(★麦ご飯) コーンサラダ 小魚 ②	839	3.3	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ オニオンドレッシング	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし

(注)②はスプーンのつく日、⑤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 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
KICHO WORK We do carefully complete work.

有限会社 **大下工務店**
OSUNITA

〒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 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、広告主に直接お問合わせください。