

令和4年5月 学校給食献立予定表



(中学校)

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	エネルギー kcal 基準値 820	塩分 g 基準値 2.5	食品の種類と体内でのおもな働き		
				体をつくるものになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるものになる (緑)
2 (月)	★わかめご飯 かつおフライ (ソース) 若竹汁 マスカットゼリー	735	3.3	牛乳 かつおフライ わかめ 豆腐 とり肉	ご飯 米油 マスカットゼリー	竹の子 にんじん ほうれん草
6 (金)	高菜そぼろ丼 (ご飯) 信田和え そうめんふしのすまし汁	676	2.8	牛乳 ぶたひき肉 油揚げ 豆腐	ご飯 米油 砂糖 そうめんふし	高菜漬け にんじん 竹の子 しょうが ねぎ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 大根
9 (月)	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ (3) フルーツヨーグルト ㊟	843	2.3	牛乳 豆腐 プチ豆腐 赤みそ ぶたひき肉 ぎょうざ ヨーグルト	ご飯 米油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ みかん 黄桃
10 (火)	ご飯 とり肉の照り焼き 甘酢和え 高野豆腐の煮物	727	2.3	牛乳 とり肉 高野豆腐 ぶた肉	ご飯 砂糖	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根
11 (水)	ご飯 さけの塩焼き ごま和え 根菜汁	660	2.8	牛乳 塩さけ 竹輪 ぶた肉 豆腐	ご飯 砂糖 すりごま いらごま じゃがいも	白菜 ほうれん草 にんじん ごぼう 大根
12 (木)	黒糖パン コロッケ ◆カル秀メニュー コールスロー コーンチャウダー ㊟	822	3.1	牛乳 とり肉	黒糖パン コロッケ 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉	キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 とうもろこし クリームコーン
13 (金)	ご飯 あじの竜田揚げ かんぴょうサラダ じゃがいものみそ汁	692	2.4	牛乳 あじ 豆腐 みそ 油揚げ まぐろ油漬け	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが かんぴょう キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ
16 (月)	ご飯 変わりきんぴら かつお和え ちゃんこ汁	659	2.1	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉 豆腐 油揚げ 糸かつお削り節	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	大根 こんにゃく にんじん れんこん キャベツ ほうれん草 白菜
17 (火)	ご飯 チキンカツ たくあん和え 吉野汁	706	2.2	牛乳 チキンカツ 油揚げ 豆腐	ご飯 米油 でん粉	たくあん キャベツ にんじん 壬生菜 白菜
18 (水)	ご飯 さばの粒マスタード焼き ほうれん草のおひたし すき焼き風煮	747	2.7	牛乳 さば ぶた肉 焼き豆腐	ご飯 砂糖 ふ じゃがいも 米油	ほうれん草 にんじん 白菜 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ
19 (木)	ミルクパン 焼きスパゲティ 白菜のスープ ミトマト (2)	742	3.4	牛乳 ぶた肉 青のり とり肉	ミルクパン スパゲティ 米油	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 白菜 小松菜 ミトマト
20 (金)	カレーライス (ご飯) コーンサラダ 小魚 ㊟	720	3.2	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 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 とうもろこし
23 (月)	ご飯 けいちゃん焼き マカロニサラダ ふりかけ (のり香味)	678	2.3	牛乳 とり肉 赤みそ ロースハム ふりかけ (のり香味)	ご飯 米油 でん粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ にら にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし 小松菜 きゅうり 白菜
24 (火)	切干し大根のピピンパ (ご飯) 【除去食対応有り】 肉団子の中華スープ 河内晩柑	693	3.1	牛乳 牛肉 炒り卵 ミートボール	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干し大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 河内晩柑
25 (水)	★しそご飯 さわらのマヨネーズ焼き 三色和え キャベツのみそ汁	704	3.4	牛乳 さわら とりささ身 みそ 油揚げ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	赤じそ 玉ねぎ 白菜 にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ
26 (木)	コッペパン スラッピージョー ごまドレッシングサラダ 日向夏ゼリー ㊟	802	3.4	牛乳 ぶたひき肉	コッペパン (規格) 米油 砂糖 でん粉 ごまドレッシング 日向夏ゼリー	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり
27 (金)	ご飯 いわしの南蛮漬け 粉ふき芋 ぶた汁	751	2.8	牛乳 いわし ベーコン ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 大根
30 (月)	ご飯 とり肉の黒酢ソース 切干し大根のナムル みそ風味スープ	793	3.0	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	切干し大根 キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
31 (火)	ぶたキムチ丼 (ご飯) ポテトサラダ 春雨スープ	716	3.0	牛乳 ぶた肉 とり肉 ロースハム	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 春雨	しょうが 白ねぎ にら 白菜 にんじん 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ ねぎ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンの数、㊤はキッチンポットの数、() 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 (TEL23-5766)

5月5日は「こどもの日」

5月5日のこどもの日は「端午の節句」ともよばれ、子どもたちの成長と幸せを願って、「こいのぼり」や「かぶと」を飾り、「かつお」や「竹の子」「かしわもち」などを食べてお祝いします。



<p>広告</p> <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p>ここにしかない家</p> <p>KICHIHO WORK We do cordially complete work.</p> <p>有限会社 大下工務店</p> <p>〒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</p>	<p>広告</p> <p>地産地消キッチン</p> <p>D1cafe</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッチンカー ・米粉製品 (グルテンフリー) ・旬野菜の料理教室 <p>株式会社大一設備 飲食事業部 福知山市字善巻1196 TEL(0773) 22-7517 ☑ d1.cafe@daichi-setsubi.com</p>	<p>広告</p> <p>OFF HOUSE 0773-23-2332</p> <p>BOOK-OFF 0773-25-3535</p> <p>HARD-OFF 0773-23-2277</p> <p>福島文通堂 0773-23-6377</p> <p>ECO TOWN 福知山市駅南町2-20</p>
--	---	--

*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。