

# 令和4年6月 学校給食献立予定表 (小学校)



日 (曜)	献立名 牛乳は毎日つきます	エネルギー kcal 基準値 636	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 (水)	ごはん さばのおしおやき かつおあえ にゅうめん	599	2.7	ぎゅうにゅう さば いとかつおけずりぶし あぶらあげ みそ	ごはん さとう そうめんぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
2 (木)	あじつけパン かぼちゃひきにくフライ さきいかのサラダ コンソメスープ	713	3.0	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ さきいか とりにく	あじつけパン こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ こまつな
3 (金)	ハヤシライス (ごはん) ひじきサラダ こざかな ㊸	603	2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ
6 (月)	ごはん とりにくのからあげ あまぎあえ じゃがいものみそしる	649	2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ
7 (火)	たかなぶたにくどん (ごはん) とりにくとやさいのみそに メロン	595	1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ やきとうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが にんにく しろねぎ だいこん こんにゃく モロッコまめ メロン たかなづけ
8 (水)	★なめし ホキのレモンふうみ ほうれんそうとえのきのあえもの ちゃんこじる	606	2.8	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	だいこんば ひろしまな みずな レモン キャベツ えのきたけ もやし ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ
9 (木)	カレーミートサンド (ミルクパン) ポトフ かたぬきチーズ ㊸	672	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン かたぬきチーズ	ミルクパン こめあぶら カレールウ でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ほうれんそう
10 (金)	ごはん さわらのてりやき ◆カル秀メニュー しのだあえ あらめのいために	618	2.7	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ぶたにく あらめ がんもどき みそ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく
13 (月)	★わかめごはん かつおフライ (ソース) あつあげのみそいため しおこんぶあえ	662	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ しおこんぶ わかめ かつおフライ	ごはん こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが はくさい きゅうり
14 (火)	ごはん はつぼうさい 【除去食対応有り】 スパゲティサラダ とうもろこし	626	1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか ロースハム	ごはん こめあぶら さとう でんぶん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし
15 (水)	ごはん しそあげ かんぴょうサラダ たぬきじる	624	2.1	ぎゅうにゅう たら まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう	あかじそ かんぴょう はくさい にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ ねぎ
16 (木)	こくとうパン ツナとポテトのマヨネーズグラタン こんさいスープ ゼリーのフルーツあえ ㊸	645	2.6	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	こくとうパン じゃがいも マスカットゼリー こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん みかん おうとう
17 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ ナムル みそふうみスープ	593	2.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの とりにく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし だいこん たまねぎ ねぎ
20 (月)	ごはん あげだりのごまあえ キャベツのみそしる おうとう	670	2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら いりごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ おうとう
21 (火)	ごはん プルコギ にくだんごスープ ミントマト (2)	560	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミートボール	ごはん こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく りんご はくさい ほうれんそう ミントマト
22 (水)	ごはん あじのねぎソース きりぼしだいこんのようふういため おひたし	606	1.8	ぎゅうにゅう あじ ベーコン いとかつおけずりぶし	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん むきえだまめ こまつな はくさい
23 (木)	チキンポテトサンドイッチ (コッペパン) ぶたにくとはるさめのいためもの ライチゼリー	611	2.7	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	コッペパン (きかく) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら ライチゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく
24 (金)	ごはん さばのみそだれ ごまあえ すましじる	605	2.0	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう いりごま でんぶん	しょうが はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん
27 (月)	なつやさいとチキンのカレーライス (★むぎごはん) ごしきあえ えだまめ ㊸	633	1.8	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	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 なす とうもろこし にんにく はくさい きゅうり ピーマン えだまめ
28 (火)	ごはん デミグラスソースハンバーグ レモンあえ ぶりからスープ	574	2.2	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ
29 (水)	ごはん さけのおしおやき たくあんあえ こうやどうふのたまごじ 【除去食対応有り】	614	2.5	ぎゅうにゅう さけ こうやどうふ とりにく たまご	ごはん さとう	たくあん はくさい きゅうり にんじん たまねぎ モロッコまめ
30 (木)	あじつけパン タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ とうにゅうスープ	708	2.6	ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト ぶたにく とうにゅう	あじつけパン オニオンドレッシング でんぶん	にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンの数、㊹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)

<p>広告</p> <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b></p> <p>KICHTO WORK We do cordially complete work.</p> <p><b>有限会社 大下工務店</b></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><b>d1cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キッチンカー</li> <li>・米粉製品 (グルテンフリー)</li> <li>・旬野菜の料理教室</li> </ul> <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@daiichi-setsubi.com</p>	<p>広告</p> <p><b>OFF HOUSE</b> 0773-23-2332</p> <p><b>BOOK-OFF</b> 0773-25-3535</p> <p><b>HARD-OFF</b> 0773-23-2277</p> <p><b>福島文通堂</b> 0773-23-6377</p> <p><b>ECO TOWN</b> 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。