

令和4年6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)
1 (水)	ご飯 さばの塩焼き かつお和え にゅうめん	714	3.2	牛乳 さば 糸かつお削り節 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 そうめんふし	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ
2 (木)	味付けパン かぼちゃひき肉フライ さきいかのサラダ コンソメスープ	852	3.6	牛乳 かぼちゃひき肉フライ さきいか とり肉	味付けパン 米油 砂糖 じゃがいも	切干し大根 にんじん きゅうり 白菜 玉ねぎ 小松菜
3 (金)	ハヤシライス (ご飯) ひじきサラダ 小魚 ㊟	716	3.3	牛乳 ぶた肉 ひじき とりささ身 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ
6 (月)	ご飯 とり肉のから揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	774	2.6	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 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 白菜 玉ねぎ
7 (火)	高菜ぶた肉丼 (ご飯) とり肉とやさいのみそ煮 メロン	702	2.2	牛乳 ぶた肉 とり肉 竹輪 焼き豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	高菜漬け にんじん 竹の子 しょうが にんにく 白ねぎ 大根 こんにゃく モロコシ メロン
8 (水)	★菜飯 ホキのレモン風味 ほうれん草とえのきの和え物 ちゃんこ汁	722	3.4	牛乳 ホキ とり肉 油揚げ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	大根葉 広島菜 水菜 レモン キャベツ えのきたけ もやし ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ
9 (木)	カレーミートサンド (ミルクパン) ポトフ 型抜きチーズ ㊟	812	3.0	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 ベーコン 型抜きチーズ	ミルクパン 米油 カレールウ でん粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 ほうれん草
10 (金)	ご飯 さわらの照り焼き 信田和え あらめの炒め煮 ◆カル秀メニュー	737	3.2	牛乳 さわら 油揚げ ぶた肉 あらめ がんもどき みそ	ご飯 砂糖 でん粉 米油	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん こんにゃく
13 (月)	★わかめご飯 かつおフライ (ソース) 厚揚げのみそ炒め 塩昆布和え	662	3.0	牛乳 わかめ ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 塩昆布 かつおフライ	ご飯 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 白菜 きゅうり
14 (火)	ご飯 八宝菜 【除去食対応有り】 スパゲティサラダ とうもろこし	737	2.3	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか ロースハム	ご飯 米油 砂糖 でん粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	白菜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 竹の子 チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし
15 (水)	ご飯 しそ揚げ かんぴょうサラダ たぬき汁	744	2.5	牛乳 たら まぐろ油漬け ぶた肉 油揚げ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	赤じそ かんぴょう 白菜 にんじん きゅうり こんにゃく 玉ねぎ ねぎ
16 (木)	黒糖パン ツナとポテトのマヨネーズグラタン 根菜スープ ゼリーのフルーツ和え ㊟	786	3.2	牛乳 まぐろ油漬け ぶた肉	黒糖パン じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 大根 みかん 黄桃
17 (金)	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ナムル みそ風味スープ	702	3.1	牛乳 竹輪 青のり とり肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油	にんじん きゅうり もやし 大根 玉ねぎ ねぎ
20 (月)	ご飯 揚げどりのごま和え キャベツのみそ汁 黄桃	791	2.4	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 いらごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ 黄桃
21 (火)	ご飯 プルコギ 肉団子スープ ミトマト (2)	665	2.8	牛乳 牛肉 ミートボール	ご飯 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし にら にんにく りんご 白菜 ほうれん草 ミトマト
22 (水)	ご飯 あじのねぎソース 切干し大根の洋風炒め おひたし	722	2.2	牛乳 あじ ベーコン 糸かつお削り節	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ 切干し大根 にんじん むき枝豆 小松菜 白菜
23 (木)	チキンポテトサンドイッチ (コッペパン) ぶた肉と春雨の炒め物 ライチゼリー	746	3.3	牛乳 とりささ身 ぶた肉	コッペパン (規格) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 春雨 米油 ライチゼリー	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく
24 (金)	ご飯 さばのみそだれ ごま和え すまし汁	721	2.4	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 油揚げ	ご飯 砂糖 でん粉 いらごま	しょうが 白菜 きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ
27 (月)	夏野菜とチキンのカレーライス (★麦ご飯) 五色和え 枝豆 ㊟	761	2.2	牛乳 とり肉 ひじき	ご飯 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ なす 枝豆 とうもろこし 白菜 きゅうり ピーマン
28 (火)	ご飯 デミグラスソースハンバーグ レモン和え ピリ辛スープ	699	2.6	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ ねぎ
29 (水)	ご飯 さけの塩焼き たくあん和え 高野豆腐の卵とじ 【除去食対応有り】	732	2.9	牛乳 さけ 高野豆腐 とり肉 卵	ご飯 砂糖	たくあん 白菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ モロコシ
30 (木)	味付けパン タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ 豆乳スープ	841	3.1	牛乳 とり肉 プレーンヨーグルト ぶた肉 豆乳	味付けパン オニオンドレッシング でん粉	にんにく キャベツ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 白菜 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。㊟はスプーンのつく日。㊤はキッチンポットのつく日。() 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>ここにしかない家</p> <p>KICHTO WORK We do carefully 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>福島文進堂 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。