

令和4年7月 学校給食献立予定表

(小学校)



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 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 (金)	ごはん さわらのゆであんやき いかのちゅうかあえ じゃがいものスープ	569	2.6	ぎゅうにゅう さわら いか とりにく あぶらあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	ゆず モロッコまめ にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが
4 (月)	ごはん まんがんじょうがらしのみそいため えだまめのサラダ わかめのすましじる	578	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりささみ とうふ わかめ みそ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	まんがんじょうがらし にんじん たまねぎ キャベツ むきえだまめ きゅうり はくさい だいこん こんにゃく
5 (火)	ハヤシライス (ごはん) わふうサラダ やきとうもろこし ㊸	630	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ あおじそドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく
6 (水)	とりそぼろずし (★すしめし) 【除去食対応有り】 あまのがわじる たなばたゼリー	606	2.7	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ きんしたまご うおそうめん	ごはん たなばたゼリー さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ かんぴょう きゅうり ほうれんそう
7 (木)	コッペパン メンチカツ (ソース) ポテトサラダ ミネストローネ	714	3.1	ぎゅうにゅう メンチカツ ロースハム とりにく	コッペパン (きかく) こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト はくさい
8 (金)	ごはん さけのしょうゆこうじやき しそあえ ぶたじる	557	2.4	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ あかじそ こんにゃく ごぼう たまねぎ
11 (月)	★わかめごはん ホキフライ(ノンエッグタルタルソース) こまつなとえのきのあえももの ごもくじる	599	2.6	ぎゅうにゅう ホキフライ わかめ とうふ とりにく	ごはん こめあぶら じゃがいも ノンエッグタルタルソース さとう	はくさい えのきたけ こまつな にんじん ねぎ たまねぎ
12 (火)	きりほしだいこんのピビンパ (ごはん) はるさめスープ すいか	577	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミートボール	ごはん さとう こめあぶら はるさめ	にんにく にんじん きりほしだいこん ねぎ まんがんじょうがらし もやし たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ すいか
13 (水)	ごはん ユーリンチー かぼちゃサラダ みそふうみスープ	750	2.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん こめこ でんぶん さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん
14 (木)	ミルクパン ミートグラタン とうもろこしのスープ メロンクリームソーダゼリー ◆カル秀メニュー	638	2.6	ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ ぶたにく	ミルクパン こめあぶら マカロニ じゃがいも メロンクリームソーダゼリー	なす たまねぎ とうもろこし にんじん みずな はくさい
15 (金)	ごはん さばのピリからやき ごまあえ キャベツのスープ	587	2.2	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう いらごま すりごま	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ねぎ はくさい きゅうり しょうが にんにく もやし
19 (火)	なつやさいのチキンカレーライス (★むぎごはん) アチャール ござかな ㊸	645	1.6	ぎゅうにゅう とりにく ござかな	ごはん おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり レモン

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンの日、㊹はキッチンポットの日。() 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)

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

7月6日(水)★七夕献立★

- 七夕献立
- とりそぼろずし
- あまのがわじる
- たなばたゼリー
- ぎゅうにゅう

7月7日の七夕にちなんで、7月6日の献立を「七夕献立」としました。
「天の川汁」には魚そうめんが入っています。小麦粉から作られたそうめんではなく、魚のすり身をそうめんのように細く伸ばしたものです。

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

KIHO WORK We do cordially complete work.

有限会社 大下工務店

〒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

D1 cafe
・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

株式会社大1設備 飲食事業部
福知山市字善巻1196 TEL(0773) 22-7517
☐ d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332
BOOK-OFF 0773-25-3535
HARD-OFF 0773-23-2277
福島文進堂 0773-23-6377

ECO TOWN
福知山市駅南町2-20

*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。