

# 令和4年7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 (金)	ご飯 さわらの幽庵焼き いかの中華和え じゃがいものスープ	676	3.1	牛乳 さわら いか とり肉 油揚げ	ご飯 ごま油 じゃがいも	ゆず モロコシ豆 にんじん きゅうり 大根 白菜 ねぎ にんにく しょうが
4 (月)	ご飯 万願寺唐辛子のみそ炒め 枝豆のサラダ わかめのすまし汁	687	1.9	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とりささ身 豆腐 わかめ みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	万願寺唐辛子 にんじん 玉ねぎ キャベツ むき枝豆 きゅうり 白菜 大根 こんにゃく
5 (火)	ハヤシライス (ご飯) 和風サラダ 焼きとうもろこし ㊸	738	2.6	牛乳 ぶた肉	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 ハヤシルウ 青じそドレッシング	にんじん 玉ねぎ 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 (★すし飯) 【除去食対応有り】 天の川汁 七夕ゼリー	720	3.3	牛乳 とりひき肉 油揚げ 錦糸卵 魚そうめん	ご飯 七夕ゼリー 砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ オクラ かんぴょう きゅうり ほうれん草
7 (木)	コッパン メンチカツ (ソース) ポテトサラダ ミネストローネ	863	3.8	牛乳 メンチカツ ロースハム とり肉	コッパン (規格) 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト 白菜
8 (金)	ご飯 さけのしょうゆこうじ焼き しそ和え ぶた汁	661	2.8	牛乳 さけ かまぼこ ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 赤じそ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ
1 1 (月)	★わかめご飯 ホキフライ (ノンエッグタルタルソース) 小松菜とえのきの和え物 五目汁	712	3.1	牛乳 ホキフライ わかめ 豆腐 とり肉	ご飯 米油 じゃがいも ノンエッグタルタルソース 砂糖	白菜 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ
1 2 (火)	切干し大根のピビンパ (ご飯) 春雨スープ すいか	678	2.8	牛乳 牛肉 ミートボール	ご飯 砂糖 米油 春雨	にんにく にんじん 切干し大根 ねぎ 万願寺唐辛子 もやし ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ すいか
1 3 (水)	ご飯 ユーリンチー かぼちゃサラダ みそ風味スープ	893	3.0	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ ねぎ
1 4 (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	779	3.2	牛乳 とりひき肉 チーズ ぶた肉	ミルクパン 米油 マカロニ じゃがいも メロンクリームソーダゼリー	なす 玉ねぎ とうもろこし にんじん 水菜 白菜
1 5 (金)	ご飯 さばのピリ辛焼き ごま和え キャベツのスープ	696	2.6	牛乳 さば 竹輪 ぶた肉 油揚げ	ご飯 砂糖 いりごま すりごま	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ 白菜 きゅうり にんにく しょうが もやし
1 9 (火)	夏野菜の子キンカレーライス (★麦ご飯) アチャール 小魚 ㊸	774	1.8	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく にんじん 玉ねぎ 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)

## 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★

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。

<p>広告</p> <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <h3>ここにしかない家</h3> <p>KICHTO WORK We do carefully complete work.</p> <h2>有限会社 大下工務店</h2> <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>・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> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p><b>OFF HOUSE</b></p> <p>0773-23-2332</p> <p><b>HARD-OFF</b></p> <p>0773-23-2277</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p><b>BOOK-OFF</b></p> <p>0773-25-3535</p> <p>一言碑 <b>福島文通堂</b></p> <p>0773-23-6377</p> </div> </div> <p><b>ECO TOWN</b></p> <p>エコ・タウン 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。