

令和4年9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 (金)	カレーライス (ご飯) ◆カル秀メニュー ごま和え 小魚 ②	730	2.1	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖 すりごま いりごま	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり
5 (月)	ご飯 ショウロンポー (2) 大根ナムル マーボー豆腐	747	1.8	牛乳 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ ショウロンポー	ご飯 米油 砂糖 ごま油 でん粉	大根 白菜 きゅうり にんじん なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ
6 (火)	ぶた肉のさっぱり丼 (ご飯) 吉野汁 ぶどう	730	1.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ	ご飯 米油 じゃがいも でん粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜 レモン しょうが にんにく えのきたけ ぶどう むき枝豆
7 (水)	ご飯 さけの塩焼き 信田和え じゃがいものみそ汁	702	2.9	牛乳 さけ 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	白菜 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
8 (木)	味付けパン ボロニアソーセージ ごまドレッシングサラダ クリームスープ	846	3.3	牛乳 ボロニアソーセージ とり肉	味付けパン ごまドレッシング じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 にんじん 玉ねぎ
9 (金)	ぶたキムチ丼 (ご飯) 根菜汁 月見団子	721	2.1	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	ご飯 砂糖 米油 里いも 月見団子	しょうが 白ねぎ たら 白菜 ごぼう 白菜キムチ にんじん ねぎ
12 (月)	ご飯 チキンカツ 春雨サラダ 中華スープ	729	2.2	牛乳 チキンカツ ぶた肉	ご飯 米油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん 白菜 水菜 玉ねぎ 大根
13 (火)	ご飯 デミグラスソースハンバーグ コーンとえ ぴり辛スープ	735	2.9	牛乳 ハンバーグ とり肉 豆腐 かまぼこ みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり ねぎ
14 (水)	★梅ご飯 さんまのしょうが焼き かんぴょうサラダ けんちん汁	725	3.5	牛乳 さんま まぐろ水煮 ぶた肉 豆腐	ご飯 砂糖 里いも	梅 しょうが かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ほうれん草
15 (木)	カレーミートサンド (コッペパン) コンソメスープ フルーツ和え ②	773	3.3	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 ベーコン	コッペパン (規格) 米油 カレールウ でん粉	玉ねぎ にんじん ピーマン なす 白菜 水菜 みかん 黄桃 ナタデココ
16 (金)	ご飯 あじのねぎソース もやしの和え物 肉団子のスープ	720	3.2	牛乳 あじ ミートボール かまぼこ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜
20 (火)	とり飯 (ご飯) かつお和え タイピーエン	721	2.3	牛乳 とり肉 油揚げ 糸かつお削り節 ぶた肉	ご飯 米油 砂糖 春雨	にんじん れんこん しょうが キャベツ 干しいたけ 小松菜 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ
21 (水)	ご飯 ホキフライ (ノンエッグタルタルソース) 酢の物 さつまいものみそ汁	735	2.4	牛乳 ホキフライ わかめ 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖 さつまいも ノンエッグタルタルソース	きゅうり 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ
22 (木)	黒糖パン マカロニグラタン とうもろこしのスープ 型抜きチーズ ②	797	2.8	牛乳 とりひき肉 ぶた肉 型抜きチーズ	黒糖パン マカロニ 米油	なす 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜
26 (月)	ご飯 とり肉のレモン和え えのきの和え物 みそ風味スープ	827	2.5	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン キャベツ えのきたけ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ
27 (火)	切干し大根のピピンパ (ご飯) 【除去食対応有り】 ポテトサラダ なしゼリー	705	2.0	牛乳 牛肉 炒り卵	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ なしゼリー	にんにく にんじん 切干し大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり
28 (水)	★わかめご飯 万願寺甘とうのみそ炒め すまし汁 一口ドーナツ (3)	762	3.1	牛乳 わかめ 厚揚げ ぶた肉 赤みそ 豆腐	ご飯 米油 砂糖 豆乳ドーナツ	万願寺甘とう 玉ねぎ キャベツ にんじん こんにゃく しょうが にんにく えのきたけ ほうれん草
29 (木)	ミルクパン かぼちゃとお豆のコロッケ ツナ和え 白菜のスープ	835	3.2	牛乳 かぼちゃとお豆のコロッケ ぶた肉 まぐろ水煮	ミルクパン 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん モロッコ豆 玉ねぎ 白菜
30 (金)	ご飯 さばの粒マスタード焼き 甘酢和え 豆腐のみそ汁	724	3.0	牛乳 さば 竹輪 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり 白菜 ごぼう えのきたけ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②はスプーンの日、③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)

『福知山の食材を味わおう』

給食では、お米やさつまいも、ピーマン、なす、じゃがいも、にんじん、モロッコ豆などの福知山で採れた食材をたくさん使っています。福知山の味を楽しみながらたくさん食べましょう。



<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 continually 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> <h2>D1cafe</h2> <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1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-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>OFF HOUSE</p> <p>0773-23-2332</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>BOOK-OFF</p> <p>0773-25-3535</p> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>HARD-OFF</p> <p>0773-23-2277</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>福島文通堂</p> <p>0773-23-6377</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ECO TOWN</p> <p>福知山市駅南町2-20</p> </div>
--	--	--

*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。