

# 令和4年11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 (火)	ご飯 春巻き 大根のナムル 厚揚げの和風麻婆 ◆カル秀メニュー	807	2.4	牛乳 春巻き 厚揚げ プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 でん粉 ごま油	大根 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ
2 (水)	ご飯 さわらの幽庵焼き みそきんぴら えのきたけのすまし汁	680	2.3	牛乳 さわら とり肉 大豆 ひじき みそ 油揚げ 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 いりごま じゃがいも	ゆず にんじん れんこん 大根 えのきたけ ねぎ こんにゃく
4 (金)	ご飯 たら黒酢あんかけ 青じそドレッシングサラダ 沢煮椀	645	1.7	牛乳 たら ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 青じそドレッシング 米油	キャベツ 水菜 たけのこ ごぼう 大根 ねぎ にんじん
7 (月)	ご飯 とり肉のから揚げ 五色和え みそ風味スープ	779	2.6	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ひじき	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん 小松菜 とうもろこし 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく
8 (火)	ご飯 肉じゃが さきいかのかみかみサラダ 味付けのり	686	2.0	牛乳 ぶた肉 さきいか 味付けのり	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 切干し大根 水菜 こんにゃく
9 (水)	ご飯 さんまのかば焼き ごま和え 根菜みそ汁	670	2.8	牛乳 さんま 竹輪 とり肉 豆腐 みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 さつまいも いりごま	白菜 ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ
10 (木)	コッペパン イタリアンスパゲティ コールスロー 白菜のスープ	768	3.2	牛乳 ぶた肉 とり肉	コッペパン(規格) スパゲティ 米油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜
11 (金)	秋のちらし寿司(★すし飯) たぬき汁 みかん 【除去食対応有り】	688	3.2	牛乳 とりひき肉 さつまいも 錦糸卵	ご飯 くり 米油 砂糖	こんにゃく にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん ほうれん草 ごぼう えのきたけ 玉ねぎ ねぎ みかん
14 (月)	杉本シェフのハヤシライス(ご飯) キャロットラペ ワインゼリー ⊗	705	2.8	牛乳 しゃく肉 豆乳	ご飯 オリーブ油 砂糖 ハヤシルウ ワインゼリー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 レーズン
15 (火)	ご飯 チンジャオロース パンサンスー わかめスープ	692	2.9	牛乳 ぶた肉 ロースハム わかめ 豆腐	ご飯 米油 砂糖 春雨 ごま油	ピーマン たけのこ にんじん にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 白菜
16 (水)	ご飯 さばのケチャップソースかけ 壬生菜とささみの和え物 けんちん汁	655	1.8	牛乳 さば とりささ身 油揚げ 豆腐	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 里いも	壬生菜 大根 にんじん こんにゃく ねぎ
17 (木)	バターパン ロングソーセージ(トマトケチャップ) 野菜のカレーソース かぶのポトフ	729	3.1	牛乳 ロングソーセージ まぐろ水煮 とり肉	バターパン 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん かぶ 水菜 白菜
18 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草と湯葉のおひたし 大根とじゃがいものそぼろ煮	695	2.6	牛乳 さけ 湯葉 とりひき肉	ご飯 砂糖 じゃがいも 米油	ほうれん草 にんじん 白菜 大根 玉ねぎ ねぎ こんにゃく
21 (月)	ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ フルーツ杏仁 ⊗	771	3.0	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 赤みそ	ご飯 砂糖 米油 ワンタン 杏仁豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 黄桃 しょうが にんにく 白菜 ねぎ みかん
22 (火)	ご飯 ぶたひれカツ(2)(ソース) 梅和え かき玉汁 【除去食対応有り】	693	2.5	牛乳 ぶたひれカツ 豆腐 とり肉 卵	ご飯 米油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 梅
24 (木)	黒糖パン ミートグラタン キャベツのスープ煮 紫いものスイートポテト	853	3.1	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	黒糖パン マカロニ 米油 紫いものスイートポテト	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 水菜 トマト
25 (金)	ご飯 おろしソースハンバーグ 信田和え 豆腐のすまし汁	714	2.3	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 豆腐	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	大根 ほうれん草 白菜 えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ
28 (月)	★わかめご飯 ぶた肉と春雨の炒め物 白菜のレモン和え じゃがいものみそ汁	680	4.1	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ご飯 米油 じゃがいも 春雨 砂糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく 白菜 きゅうり レモン 大根 小松菜
29 (火)	秋のカレーライス(ご飯) かんぴょうサラダ 小魚 ⊗	744	2.3	牛乳 とり肉 まぐろ水煮 小魚	ご飯 さつまいも じゃがいも 米油 砂糖 カレールウ	にんじん 玉ねぎ かんぴょう キャベツ 水菜
30 (水)	ご飯 ぶりのごましょうゆ 秋野菜のうま煮 りんご	859	1.4	牛乳 ぶり ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 いりごま さつまいも 米油	にんじん 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ ねぎ りんご

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。⊗はスプーンのみ、⓪はキッチンポットのみ。 ( ) 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 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> KICHTO WORK We do something completely work.</p> <p><b>有限会社 大下工務店</b> OSHITA</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 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 福知山市宇善巻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。