

令和4年10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)
3 (月)	秋のカレーライス (ご飯) 大根のサラダ 黒大豆枝豆 ㊟	785	2.4	牛乳 とり肉	ご飯 さつまいも じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン 大根 黒大豆枝豆 きゅうり にんにく
4 (火)	肉みそひじきそぼろ丼 (ご飯) すまし汁 りんご	700	2.1	牛乳 とりひき肉 ひじき みそ ぶた肉 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 ねぎ りんご
5 (水)	ご飯 さばの塩焼き かつお和え みそ汁	715	2.9	牛乳 さば ぶた肉 糸かつお削り節 みそ	ご飯 砂糖 さつまいも	小松菜 白菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ
6 (木)	バターパン とり肉のプロバンス風 スープ・ペイザンヌ ぶどうゼリー	901	3.6	牛乳 とり肉 ベーコン	バターパン オリーブ油 パン粉 じゃがいも ぶどうゼリー ノンエッグマヨネーズ	パセリ キャベツ にんじん 玉ねぎ 水菜 にんにく
7 (金)	★五目ご飯 にぎすの磯辺揚げ(3) ごま和え みそ風味スープ	743	3.2	牛乳 油揚げ とり肉 にぎす 青のり みそ	ご飯 小麦粉 米油 砂糖 いりごま すりごま じゃがいも	竹の子 ごぼう まいたけ こんにゃく にんじん 白菜 きゅうり キャベツ 小松菜
11 (火)	ご飯 トッポッキ 春雨サラダ 小魚	709	1.9	牛乳 ぶた肉 小魚	ご飯 トッポギ 米油 砂糖 春雨	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく 白菜 水菜
12 (水)	ご飯 里いもコロッケ 甘酢和え 関東煮 【除去食対応有り】	772	2.0	牛乳 とり肉 うずら卵 厚揚げ	ご飯 里いもコロッケ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 こんにゃく
13 (木)	チキンポテトサンドイッチ (コッパン) ミネストローネ 豆乳プリン	801	3.4	牛乳 とりささ身 ベーコン	コッパン (規格) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 アルファベットマカロニ 豆乳プリン	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 トマト
14 (金)	ご飯 さわらの梅みそ風味 えのきの和え物 すまし汁	706	2.4	牛乳 さわら みそ ぶた肉 油揚げ	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも ふ	梅 白菜 えのきたけ 小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ
17 (月)	ご飯 さつまいもととり肉の甘酢炒め ひじきのサラダ 中華スープ	803	2.8	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 さつまいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ
18 (火)	★しそご飯 秋のふきよせ煮 信田和え 黒大豆枝豆	711	2.7	牛乳 とり肉 油揚げ	ご飯 里いも くり 砂糖	赤しそ にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく 大根 モロコ大豆 白菜 ほうれん草 黒大豆枝豆
19 (水)	ご飯 ホキのカレーマヨネーズ焼き 変わりきんぴら ちゃんこ汁	735	2.6	牛乳 ホキ ぶた肉 大豆 ミートボール 油揚げ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん 白菜 もやし ねぎ
20 (木)	ミルクパン ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ オニオンドレッシングサラダ スープ煮	860	3.1	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉	ミルクパン 米油 オニオンドレッシング じゃがいも ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 水菜 玉ねぎ
21 (金)	ご飯 いかの照り焼き(2) ツナ和え 切干し大根の炒り煮	703	2.3	牛乳 いか まぐろ水煮 油揚げ ぶた肉	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 切干し大根 こんにゃく
24 (月)	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル ビーフンのスープ	823	2.4	牛乳 とり肉 ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ビーフン	しょうが にんにく 大根 水菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ
25 (火)	三色丼 (ご飯) 【除去食対応有り】 お浸し 根菜みそ汁	737	2.7	牛乳 まぐろ水煮 炒り卵 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが ほうれん草 ねぎ にんじん キャベツ 大根
26 (水)	ご飯 さけのねぎ焼き マカロニサラダ さつまい	661	2.2	牛乳 さけ とり肉	ご飯 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも マカロニ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん 大根 こんにゃく 小松菜
27 (木)	味付けパン 米粉のシチュー コーンサラダ 米粉のタルト (ブルーベリー) ◆カル秀メニュー ㊟	921	2.9	牛乳 とり肉 粉チーズ	味付けパン じゃがいも さつまいも 米粉 イタリアンドレッシング 米粉のタルト (ブルーベリー)	玉ねぎ にんじん 白菜 とうもろこし 水菜
28 (金)	ご飯 あじのおろしソース 筑前煮 フルーツ和え	781	1.7	牛乳 あじ とり肉	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 里いも じゃがいも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 竹の子 れんこん みかん 黄桃 ナタデココ
31 (月)	ご飯 ぶた肉と春雨の炒め物 もずくのスープ わらびもち	691	2.6	牛乳 ぶた肉 とり肉 もずく	ご飯 米油 春雨 わらびもち	にんにく 玉ねぎ 竹の子 にんじん ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンの日、㊟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)

<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>KICHIYO WORK We do cordially 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>福島文通堂 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。