

令和4年10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)
3 (月)	あきのカレーライス (ごはん) だいごんのサラダ くらだいずえだまめ ⊗	662	2.0	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さつまいも じゃがいも こめあぶら カレールー さとう	にんじん たまねぎ なす ピーマン くらだいずえだまめ だいごん きゅうり にんにく
4 (火)	にくみそひじきそぼろどんぶり (ごはん) すましじる りんご	588	1.8	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ りんご
5 (水)	ごはん さばのおしおやき かつおあえ みそしる	607	2.4	ぎゅうにゅう さば ぶたにく いとかつおけずりぶし みそ	ごはん さとう さつまいも	こまつな はくさい にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ
6 (木)	バターパン とりにくのプロバンスふう スープ・ペイザンヌ ぶどうゼリー	755	2.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターパン オリーブあぶら パンこ 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 たまねぎ みずな にんにく
7 (金)	★ごもくごはん にぎすのいそべあげ(2) ごまあえ みそふうみスープ	618	2.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にぎす あおのり みそ	ごはん こめぎこ こめあぶら さとう いりごま すりごま じゃがいも	たけのこ ごぼう まいたけ こんにゃく にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな
11 (火)	ごはん トッポッキ はるさめサラダ ごさかな	599	1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ごさかな	ごはん トッポギ こめあぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく はくさい みずな
12 (水)	ごはん さといもクロquette あまずあえ かんとくに【除去食対応有り】	663	1.8	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご あつあげ	ごはん さといもクロquette こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ だいごん こんにゃく
13 (木)	チキンポテトサンドイッチ (コッペパン) ミネストローネ とうにゅうプリン	659	2.7	ぎゅうにゅう とりささみ ベーコン	コッペパン (さか) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう アルファベットマカロニ とうにゅうプリン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい トマト
14 (金)	ごはん さわらのうめみそふうみ えのきのあえもの すましじる	599	2.1	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん さつまいも ふ	うめ はくさい えのきたけ こまつな にんじん ねぎ たまねぎ
17 (月)	ごはん さつまいもとりにくのあまずいため ひじきのサラダ ちゅうかスープ	681	2.3	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん さつまいも こめあぶら さとう	にんじん キャベツ とうもろこし こまつな はくさい たまねぎ ねぎ
18 (火)	★しそごはん あきのふきよせに しのだあえ くらだいずえだまめ	599	2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん さといも くり さとう	あかじそ にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく だいごん モロッコまめ はくさい ほうれんそう くらだいずえだまめ
19 (水)	ごはん ホキのカレーマヨネーズやき かわりきんぴら ちゃんこじる	618	2.2	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく だいず ミートボール あぶらあげ	ごはん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん れんこん はくさい もやし ねぎ
20 (木)	ミルクパン ブルーベリージャム かぼちゃひきにくフライ オニオンドレッシングサラダ スープに	733	2.6	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりにく	ミルクパン こめあぶら 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 はくさい みずな たまねぎ
21 (金)	ごはん いかのてりやき(2) ツナあえ きりぼしだいごんのいりに	600	2.0	ぎゅうにゅう いか まぐろみずに あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう きりぼしだいごん こんにゃく
24 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ナムル ビーフのスープ	691	2.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ピーフン	しょうが にんにく だいごん みずな にんじん たまねぎ はくさい ねぎ
25 (火)	さんしよくどんぶり (ごはん) おひたし こんさいみそしる 【除去食対応有り】	620	2.3	ぎゅうにゅう まぐろみずに いりたまご ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ だいごん
26 (水)	ごはん さけのねぎやき マカロニサラダ さつまじる	560	1.9	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごはん さとう 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 だいごん こんにゃく こまつな
27 (木)	あじつけパン こめこのシチュー コーンサラダ こめこのタルト(ブルーベリー) ◆カル秀メニュー ⊗	761	2.4	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	あじつけパン じゃがいも さつまいも こめこ イタリアンドレッシング こめこのタルト (ブルーベリー)	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし みずな
28 (金)	ごはん あじのおろしソース ちくぜんに フルーツ和え	660	1.5	ぎゅうにゅう あじ とりにく	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう さといも じゃがいも	だいごん にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん みかん おうとう ナタデココ
31 (月)	ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの もずくのスープ わらびもち	582	2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく	ごはん こめあぶら はるさめ わらびもち	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ はくさい こまつな 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。⊗はスプーンのつく日、Ⓢはキッチンポットのつく日。()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・リフォームのごとなら</p> <p>ここにしかない家</p> <p>KICHTO 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>株式会社大ー設備 飲食事業部 福知山市字善巻1196 TEL(0773) 22-7517 ☑ d1.cafe@daiichi-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。