

# 令和4年12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 (木)	味付けパン 焼きスパゲティ ごまドレッシングサラダ コンソメスープ	841	3.4	牛乳 ぶた肉 青のり とり肉	味付けパン スパゲティ 米油 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 水菜 とうもろこし 大根 ねぎ
2 (金)	ご飯 あじの南蛮漬け かんぴょうサラダ 豆腐のみそ汁	695	2.4	牛乳 あじ まぐろ水煮 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖	かんぴょう キャベツ にんじん ほうれん草 大根 ごぼう
5 (月)	ご飯 とり肉のから揚げ 大根のサラダ みそ風味スープ	786	2.6	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 大根 にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜
6 (火)	ご飯 関東煮【除去食対応有り】 三色和え のり佃煮	685	2.3	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 とりささ身 のり佃煮	ご飯 じゃがいも 砂糖	大根 にんじん こんにゃく キャベツ とうもろこし
7 (水)	ご飯 さわらのみそだれ 信田和え 水菜のはりはり汁	677	2.3	牛乳 さわら みそ 油揚げ ぶた肉	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	しょうが にんじん 白菜 えのきたけ 水菜 大根
8 (木)	コッペパン スラッピージョー ◆ジビエの日 白菜のスープ みかん ⊗	736	3.4	牛乳 しか肉 とり肉	コッペパン(規格) オリーブ油 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく ほうれん草 白菜 えのきたけ ねぎ みかん トマト
9 (金)	★しそご飯 ホキのマヨネーズ焼き 甘酢和え かす汁	680	3.3	牛乳 ホキ ぶた肉 油揚げ みそ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里いも 酒かす	赤しそ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ
12 (月)	ご飯 じゃがいもの揚げ煮 ビーフンのスープ 米粉のタルト(みかん)	803	2.0	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 ビーフン 米粉のタルト(みかん)	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根
13 (火)	ご飯 デミグラスソースハンバーグ スパゲティサラダ すまし汁	736	2.2	牛乳 ハンバーグ ロースハム 豆腐	ご飯 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ
14 (水)	ご飯 とり肉の黒酢ソース 小松菜のナムル 大根のみそ汁	789	2.4	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油	小松菜 白菜 にんじん 大根 金時にんじん ねぎ 玉ねぎ
15 (木)	全粒粉パン かぼちゃひき肉フライ イタリアンドレッシングサラダ ポルシチ	813	3.4	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 牛肉	全粒粉パン 米油 じゃがいも でん粉 イタリアンドレッシング	水菜 白菜 にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト
16 (金)	ご飯 さばの粒マスタード焼き かつお和え いもの子汁	679	2.6	牛乳 さば 糸かつお削り節 ぶた肉 みそ	ご飯 砂糖 えびいも	ほうれん草 キャベツ にんじん 金時にんじん 大根 こんにゃく ねぎ
19 (月)	チキンカレーライス(★麦ご飯) コーン和え 小魚 ◆カル秀メニュー ⊗	772	2.1	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 大麦 じゃがいも さつまいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 大根
20 (火)	高菜ぶた肉丼(ご飯) もやしの和え物 お汁粉	708	1.6	牛乳 ぶた肉	ご飯 米油 砂糖 小豆 白玉団子	高菜漬け にんじん 竹の子 しょうが にんにく ねぎ もやし 大根 水菜
21 (水)	ご飯 さけの塩焼き ツナ和え ぶた汁	685	2.8	牛乳 さけ まぐろ水煮 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 砂糖	にんじん 白菜 ほうれん草 こんにゃく 大根 ねぎ
22 (木)	ミルクパン とり肉のオーロラソース 根菜スープ 米粉のケーキ(チョコ)	960	2.8	牛乳 とり肉 ぶた肉	ミルクパン 米粉 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉のケーキ(チョコ)	白菜 小松菜 かぶ にんじん

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。⊗はスプーンの数、⓪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)

【ジビエ料理】 12月8日の「スラッピージョー」には、鹿肉を使っています。福知山産の鹿肉を味わって食べてください。



☆福知山市の給食では、「京都中丹ジビエ認証処理施設」の認証を受けた施設で生産された鹿肉を使用し、安全には特に配慮しています。

### 【地場の食材】

今月の給食でも、たくさんの地場産物を使用しています。16日のいもの子汁には、「えびいも」や「金時にんじん」を、20日のお汁粉には、「小豆」を使用しています。福知山の食材をしっかりと味わって、12月もたくさん食べましょう。



### 【今月の新メニュー】

今月の新メニューは、「ボルシチ」です。ボルシチは世界三大スープの一つと言われている、ロシア料理です。給食では、ビーツではなくトマトを使って鮮やかな赤色のスープにしています。体を温めて、寒い冬を乗り切りましょう。



広告  
新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家  
KICHTO WORK We do cordially complete work.

有限会社 大下工務店  
〒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

広告  
地産地消キッチン

D1cafe

- ・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

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

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332

BOOK-OFF 0773-25-3535

HARD-OFF 0773-23-2277

福島文進堂 0773-23-6377

ECO TOWN 福知山市駅南町2-20

\*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。