

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

令和4年11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 ぎゅうにゅう まいにち 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 しょく ひん しゅ るい たい ない はたら		
				体をつくるもとになる からだ (赤)	エネルギーのもとになる き (黄)	体の調子を整えるもとになる からだ ちょう し との (緑)
1 (火)	ごはん はるまき だいこんのナムル あつあげのわふうマーボー ◆カル秀メニュー	694	2.1	ぎゅうにゅう はるまき あつあげ ブチとうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ
2 (水)	ごはん さわらのゆうあんやき みそきんぴら えのきたけのすましじる	574	2.0	ぎゅうにゅう さわら とりにく だいず ひじき みそ あぶらあげ あかみそ	ごはん こめあぶら さとう いりごま じゃがいも	ゆず にんじん れんこん だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく
4 (金)	ごはん たらのくろずあんかけ あおじそドレッシングサラダ さわにわん	545	1.5	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん さとう あおじそドレッシング こめあぶら	キャベツ みずな たけのこ ごぼう だいこん ねぎ にんじん
7 (月)	ごはん とりにくのからあげ ごしきあえ みそふうみスープ	660	2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ひじき	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう さつまいも	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし はくさい たまねぎ ねぎ しょうが にんにく
8 (火)	ごはん にくじゃが さきいかのかみかみサラダ あじつけのり	578	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか あじつけのり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん みずな こんにゃく
9 (水)	ごはん さんまのかばやき ごまあえ こんさいみそじる	569	2.4	ぎゅうにゅう さんま ちくわ とりにく とうふ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう さつまいも いりごま	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん 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 はくさいのスープ	631	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	コッペパン(きかく) スパゲティ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい
11 (金)	あきのちらしずし (★すしめし) たぬきじる みかん 【除去食対応有り】	587	2.7	ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ きんしたまご	ごはん くり こめあぶら さとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん ほうれんそう ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ みかん
14 (月)	すぎもとシェフのハヤシライス (ごはん) キャロットラペ ワインゼリー ㊤	598	2.4	ぎゅうにゅう しかにく とうにゅう	ごはん オリーブあぶら さとう ハヤシルウ ワインゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい レーズン
15 (火)	ごはん チンジャオロース パンサンサー わかめスープ	582	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム わかめ とうふ	ごはん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ピーマン たけのこ にんじん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ はくさい
16 (水)	ごはん さばのケチャップソースかけ みぶなとささみのあえもの けんちんじる	551	1.5	ぎゅうにゅう さば とりささみ あぶらあげ とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう さといも	みぶな だいこん 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) やさいのカレーソテー かぶのポトフ	593	2.5	ぎゅうにゅう ロングソーセージ まぐろみずに とりにく	バターパン こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ みずな はくさい
18 (金)	ごはん さけのしおやき ほうれんそうとゆばのおひたし だいこんとじゃがいものそぼろに	585	2.2	ぎゅうにゅう さけ ゆば とりひきにく	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく
21 (月)	ごはん ホイコーロー ワンタンスープ フルーツあんにん ㊤	649	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あかみそ	ごはん さとう こめあぶら ワンタン あんにとんどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな みかん しょうが にんにく はくさい ねぎ おうとう
22 (火)	ごはん ぶたひれカツ (2) (ソース) うめあえ かきたまじる【除去食対応有り】	596	2.2	ぎゅうにゅう ぶたひれカツ とうふ とりにく たまご	ごはん こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな うめ
24 (木)	こくとうパン ミートグラタン キャベツのスープに むらさきいものスイートポテト	700	2.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	こくとうパン マカロニ こめあぶら むらさきいものスイートポテト	マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ だいこん みずな トマト
25 (金)	ごはん おろしソースハンバーグ しのだあえ とうふのすましじる	589	1.9	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん とうふ	だいこん ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ
28 (月)	★わかめごはん ぶたにくとはるさめのいためもの はくさいのレモンあえ じゃがいものみそじる	572	3.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん こめあぶら じゃがいも はるさめ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく はくさい きゅうり レモン だいこん こまつな
29 (火)	あきのカレーライス (ごはん) かんぴょうサラダ こざかな ㊤	636	2.0	ぎゅうにゅう とりにく まぐろみずに こざかな	ごはん さつまいも じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんじん たまねぎ かんぴょう キャベツ みずな
30 (水)	ごはん ぶりのごましょうゆ あきやさいのうまに りんご	727	1.2	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん さとう いりごま さつまいも こめあぶら	にんじん たまねぎ だいこん 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。㊤はスプーンのつく日。㊦はキッチンボットのつく日。() 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)

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

福知山市字菅巻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

福島文通堂 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。