

令和5年2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 (水)	ご飯 とり肉のごましょうゆ ゆず香和え そうめんぶしのすまし汁	807	2.0	牛乳 とり肉 豆腐	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 いりごま そうめんぶし	にんじん 白菜 きゅうり かぶ ゆず 玉ねぎ ねぎ
2 (木)	バターパン ジャがいもとベーコンのグラタン ポトフ 米粉のタルト (ブルーベリー)	978	3.5	牛乳 ベーコン チーズ とり肉	バターパン ジャがいも 米油 米粉のタルト (ブルーベリー)	玉ねぎ 大根 ほうれん草 にんじん キャベツ トマト
3 (金)	★しそご飯 いわしのかり揚げ (2) 大豆サラダ 水菜のほりはり汁	714	2.6	牛乳 大豆 油揚げ かまぼこ いわしのかり揚げ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 米油	赤じそ キャベツ にんじん とうもろこし 水菜 白菜 玉ねぎ
6 (月)	混ぜたらピラフ (ご飯) 青じそドレッシングサラダ 冬野菜のクリームスープ ㊷	734	3.0	牛乳 ウィンナーソーセージ ぶた肉	ご飯 米粉 ジャがいも 砂糖 青じそドレッシング 米油	玉ねぎ にんじん とうもろこし 白菜 にんにく キャベツ 大根 ほうれん草 ぶなしめじ
7 (火)	ご飯 五目煮豆 ◆カル秀メニュー 信田和え 手作りふりかけ	744	1.8	牛乳 とり肉 黒豆 厚揚げ 油揚げ しらす干し 糸かつお削り節	ご飯 ジャがいも 砂糖 すりごま	にんじん こんにゃく 大根 ほうれん草 白菜 えのきたけ
8 (水)	ご飯 ホキフライ (ソース) かんぴょうサラダ さつまいものみそ汁	701	2.2	牛乳 ホキフライ まぐろ水煮 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 さつまいも	かんぴょう 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく
9 (木)	味付けパン イタリアンスパゲティ 大根のサラダ ジャがいものスープ煮	820	3.1	牛乳 とり肉 ぶた肉	味付けパン スパゲティ 米油 砂糖 ジャがいも	水菜 とうもろこし 玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ にんじん グリンピース
10 (金)	ご飯 さけの塩焼き ぶた肉とジャがいものきんぴら 豆乳スープ	751	3.0	牛乳 さけ ぶた肉 とり肉 豆乳	ご飯 ジャがいも 米油 砂糖 米粉 いりごま	こんにゃく にんじん ごぼう ピーマン 玉ねぎ 白菜 ほうれん草
13 (月)	カレーライス (★麦ご飯) 切干し大根のサラダ プルーン ㊸	764	2.1	牛乳 牛肉	ご飯 ジャがいも 米油 砂糖 カレーウ 大麦	にんじん 玉ねぎ 切干し大根 むき枝豆 キャベツ プルーン
14 (火)	ご飯 卵とぶた肉の炒め物【除去食対応有り】 レモン和え みそ風味スープ	711	2.7	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ 炒り卵 みそ	ご飯 砂糖 米油 ビーフン	にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ レモン キャベツ たら もやし ぶなしめじ にんにく 白菜 小松菜 とうもろこし
15 (水)	ご飯 さわらのごま風味焼き 白菜の和え物 筑前煮	746	2.2	牛乳 さわら とり肉	ご飯 砂糖 いりごま すりごま 米油 里いも	しょうが 白菜 小松菜 にんじん ねぎ こんにゃく 竹の子 れんこん ごぼう
16 (木)	黒糖パン チキンナゲット(3)(トマトケチャップ) コーンサラダ ミートグラタン風煮込み ㊸	926	3.7	牛乳 チキンナゲット ぶたひき肉 大豆 粉チーズ	黒糖パン ジャがいも マカロニ 米油 オニオンドレッシング	トマト キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ にんじん にんにく
17 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き とり肉と白菜の寄せ鍋風 ネーブル	730	1.9	牛乳 ぶり とり肉 豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	白菜 大根 にんじん 玉ねぎ 水菜 えのきたけ ネーブル しょうが
20 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ えのきの和え物 とり肉と野菜のみそ煮	754	2.7	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉 厚揚げ みそ	ご飯 砂糖 ジャがいも	大根 キャベツ えのきたけ 水菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
21 (火)	ご飯 酢ぶた ナムル 春雨スープ	755	2.7	牛乳 ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ にんじん ピーマン 竹の子 干しいたけ 切干し大根 小松菜 もやし キャベツ 白菜 ねぎ
22 (水)	ご飯 さばのカレー風味焼き 塩昆布和え かき玉汁【除去食対応有り】	721	2.5	牛乳 さば 塩昆布 油揚げ とり肉 卵	ご飯	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草
24 (金)	ぶたキムチ丼 (ご飯) 甘酢和え サムゲタン風スープ	694	3.2	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 砂糖 米油 もち麦	しょうが ねぎ たら 白菜 にんじん 白菜キムチ 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ にんにく 白ねぎ 干しいたけ
27 (月)	ご飯 揚げぎょうざ (3) キャベツとひじきの和え物 ごま担々スープ	724	2.2	牛乳 ぎょうざ ひじき とりひき肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 ジャがいも ねりごま いりごま	キャベツ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ たら にんじん
28 (火)	高菜ぶた肉丼 (ご飯) すまし汁 りんご	658	1.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 油揚げ	ご飯 米油 砂糖	高菜漬け にんじん 竹の子 白菜 しょうが にんにく ねぎ 小松菜 りんご

(注) ご飯は2月のみ福知山産京式部を使用します。㊷はスプーンのつく日。㊸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
 RIGHT TO WORK We do so-called 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



- ・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1設備 飲食事業部
 福知山市宇宮巻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。