


がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
**令和5年4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)
12 (水)	ぶたキムチどん(ごはん) きりぼしだいこんのいりに さんしょくだんご	692	1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも さんしょくだんご	にんにく しろねぎ ねぎ はくさい はくさいキムチ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく
13 (木)	あじつけパン かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ コンソメスープ	739	2.6	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ぶたにく	あじつけパン こめあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい こまつな
14 (金)	ごはん デミグラスソースハンバーグ さんしょくあえ たまねぎのみそしる	601	2.0	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ みずな にんじん たまねぎ ねぎ
17 (月)	カレーライス(ごはん) コーンあえ こぎかな ㊸	611	1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こぎかな	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう
18 (火)	さんしょくだん(ごはん) とうふのみそしる いちご(2)	611	1.9	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう	しょうが たまねぎ にんじん いちご ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ
19 (水)	ごはん あじのねぎソース えのきのあえもの ちゅうかスープ	596	2.1	ぎゅうにゅう あじ ちくわ とりにく	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん
20 (木)	コッペパン ホキフライ(ソース) オニオンドレッシングサラダ とうもろこしのスープ	611	2.6	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく	コッペパン(きかく) こめあぶら オニオンドレッシング	キャベツ こまつな にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい
21 (金)	ごはん さわらのてりやき かつおあえ こうやどうふのもの	624	2.0	ぎゅうにゅう さわら こうやどうふ いとかつおげずりぶし とりにく	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ
24 (月)	ごはん あつあげのわふうマーボー ごまあえ オレンジゼリー ◆カル秀メニュー	623	1.4	ぎゅうにゅう あつあげ プチとうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん こめあぶら さとう いりごま すりごま オレンジゼリー でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう
25 (火)	ごはん とりにくのからあげ あまずあえ じゃがいものみそしる	630	1.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ ねぎ
26 (水)	ごはん さばのコチュジャンやき ナムル ビーフンのスープ	593	2.2	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら ビーフン	にんにく だいこん みずな もやし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ
27 (木)	ミルクパン ポークビーンズ とりにくとはるさめのいためもの おうとう ㊸	666	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう とりにく	ミルクパン じゃがいも こめあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな おうとう トマト
28 (金)	ごはん たらのマリネ だいずサラダ みそふうみスープ	616	2.4	ぎゅうにゅう たら だいず みそ まぐろあぶらづけ とりにく わかめ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンのつく日。㊹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)

ほんねんど あんしん あんぜん えいよう  
 本年度も、安心・安全で栄養バランスが  
 よく、みなさんが楽しみにしてくれるようなお  
 いい給食を作ります。  
 どうぞ、よろしくお願ひします。



**〇カル秀メニューについて**

せいちようき 成長期であるみなさんは、ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にするカルシウム  
 をたくさんとる必要があります。また、カルシウムは、いしき 意識  
 してとらないと ぶそく 不足しやすい栄養素でもあります。  
 そのため、給食センターでは、カルシウムの大切さを伝える  
 ために平成30年度から福知山城を築いた明智光秀にちな  
 んでキャラクターを考案し、カルシウムが多く含まれる日を  
 「カル秀メニュー」の日としました。



(名前) 福知 カル秀

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  
**D1 cafe**  
 ・キッチンカー  
 ・米粉・米麴製品の販売  
 ・こども料理教室  
  
 株式会社大一設備 飲食事業部  
 福知山市宇堀2696番地  
 TEL(0773) 22-7517

広告  
  
 0773-23-2332  
  
 0773-25-3535  
  
 0773-23-2277  
  
 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、広告主に直接お問ひください。