

# 令和5年4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)
12 (水)	ぶたキムチ丼 (ご飯) 切干し大根の炒り煮 三色団子	823	2.1	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも 三色団子	にんにく 白ねぎ ねぎ 白菜 白菜キムチ 切干し大根 にんじん こんにゃく
13 (木)	味付けパン かぼちゃひき肉フライ マカロニサラダ コンソメスープ	880	3.1	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ぶた肉	味付けパン 米油 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 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜
14 (金)	ご飯 デミグラスソースハンバーグ 三色和え 玉ねぎのみそ汁	728	2.4	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
17 (月)	カレーライス (ご飯) コーンとえ 小魚 ②	723	2.1	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草
18 (火)	三色丼 (ご飯) 豆腐のみそ汁 いちご (2)	724	2.2	牛乳 まぐろ油漬 ひじき ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん いちご ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ
19 (水)	ご飯 あじのねぎソース えのきの和え物 中華スープ	706	2.5	牛乳 あじ 竹輪 とり肉	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん
20 (木)	コッパン 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	739	3.1	牛乳 ホキフライ とり肉	コッパン (規格) 米油 オニオンドレッシング	キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 白菜
21 (金)	ご飯 さわらの照り焼き かつお和え 高野豆腐の煮物	742	2.3	牛乳 さわら 高野豆腐 糸かつお削り節 とり肉	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ
24 (月)	ご飯 厚揚げの和風マーボー ごま和え オレンジゼリー ◆カル秀メニュー	733	1.7	牛乳 厚揚げ プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 いらごま すりごま オレンジゼリー でん粉	にんじん 玉ねぎ にんにく ねぎ キャベツ ほうれん草
25 (火)	ご飯 とり肉のから揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	748	2.3	牛乳 とり肉 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 にんじん キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ
26 (水)	ご飯 さばのコチュジャン焼き ナムル ビーフンのスープ	704	2.5	牛乳 さば 竹輪 ぶた肉	ご飯 砂糖 ごま油 ビーフン	にんにく 大根 水菜 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ
27 (木)	ミルクパン ポークビーンズ とり肉と春雨の炒め物 黄桃 ②	804	3.1	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 とり肉	ミルクパン じゃがいも 米油 春雨	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 黄桃 トマト
28 (金)	ご飯 たらのマリネ 大豆サラダ みそ風味スープ	728	2.8	牛乳 たら 大豆 みそ まぐろ油漬 とり肉 わかめ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②はスプーンのつくり。④はキッチンポットのつくり。( )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)

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る  
ようなおいしい給食を作ります。  
どうぞよろしく、お願いします。



## 〇カル秀メニューについて

成長期であるみなさんは、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたく  
さんとする必要があります。また、カルシウムは、意識してとらない  
と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**  
RIGHT TO WORK We do socially 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  
D cafe  
地産地消キッチン  
D1cafe  
・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  
福知山市字堀2696番地  
TEL(0773) 22-7517

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、広告主に直接お問合わせください。