

令和5年5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 <small>牛乳は毎日つきます</small>	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)
1 (月)	にくみそひじきそばうどん (ごはん) あおじそドレッシングサラダ ちゃんこじる	601	1.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき みそ とりにく あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう はくさい だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ
2 (火)	ごはん とりにくのからあげ ぶたにくとやさいのみそに ふじさんゼリー	721	1.5	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう こめこ でんぶん ふじさんゼリー こめあぶら	しょうが にんにく だいこん こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ
8 (月)	ポークカレーライス (ごはん) あまずあえ こくとうビーンズ	612	1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく こくとうビーンズ	ごはん じゃがいも さとう カレールウ こめあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん
9 (火)	チャプチェどん (ごはん) ごまたんたんスープ かわちばんかん	576	2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく とうふ みそ	ごはん はるさめ じゃがいも こめあぶら ねりごま いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん にら こまつな にんにく かわちばんかん
10 (水)	★なめし さわらのたつたあげ えのきのあえもの わかたけじる	582	2.6	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ	ごはん でんぶん こめこ こめあぶら さとう	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん たけのこ だいこん みずな ひろしまな だいこんば
11 (木)	こくとうパン コロッケ キャベツとコーンのサラダ たまねぎのスープに	713	2.4	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン さとう こめあぶら コロッケ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ みずな はくさい ぶなしめじ
12 (金)	ごはん さけのおやき かつおあえ みそふうみスープ	584	2.5	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ いとかつおけずりぶし ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ こまつな にんじん ねぎ
15 (月)	ごはん あげぎょうざ (2) きりほしだいこんのナムル マーボーどうふ	653	2.0	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたひきにく あかみそ とうふ プチとうふ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	こまつな きりほしだいこん にんじん はくさい たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ
16 (火)	ごはん とりにくのりょうたんちややき しおこんぶあえ えのきたけのすましじる	600	1.7	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ りょうたんちや
17 (水)	ごはん あじのごまふうみやき マカロニサラダ じゃがいものみそしる	600	2.4	ぎゅうにゅう あじ ローサム みそ あぶらあげ	ごはん いりごま すりごま さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう
18 (木)	ミルクパン やきスパゲティ みずなスープ ミニトマト (2)	618	2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	ミルクパン スパゲティ こめあぶら	はくさい にんじん だいこん みずな ミニトマト キャベツ たまねぎ
19 (金)	ごはん たらしそあげ ごしきあえ すきやきふうに	592	1.7	ぎゅうにゅう たら ひじき ちくわ ぶたにく やきどうふ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう ふ じゃがいも	あかじそ キャベツ こまつな とうもろこし いとこんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん
22 (月)	ごはん にくじゃが ツナあえ てづくりふりかけ	589	1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ だいたいずフレーク いとかつおけずりぶし あおのり	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら いりごま	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ ほうれんそう ねぎ
23 (火)	★わかめごはん ちゅうかいだめ たまねぎのスープ さくらんぼゼリー ◆カル秀メニュー	624	3.0	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あかみそ ぶたにく わかめ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも さくらんぼゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しょうが はくさい
24 (水)	ごはん ちくわのいそあげ ごまだれあえ はるキャベツのぶたじる	608	2.5	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん いりごま ねりごま さとう こめあぶら こむぎこ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい
25 (木)	セルフホットドッグ(コッペパン)(トマトケチャップ) やさしいソテー コーンチャウダー	627	3.1	ぎゅうにゅう ロングソーセージ まぐろあぶらづけ ぶたにく	コッペパン (きかく) こめあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン
26 (金)	ごはん いわしのかばやき しのだあえ ごもくじる	601	1.9	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ	ごはん でんぶん こめこ こめあぶら さとう	ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ
29 (月)	ハヤシライス (ごはん) かんぴょうサラダ こざかな	629	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こざかな まぐろあぶらづけ	ごはん こめあぶら さとう ハヤシルウ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム かんぴょう はくさい こまつな
30 (火)	ごはん てりやきハンバーグ みぶなとささみのあえもの とりにくとやさいのもの	609	2.1	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりささみ とりにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	みぶな だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ
31 (水)	ごはん さばのカレーふうみやき ごぼうサラダ あぶらあげのみそしる	607	2.4	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ すりごま さとう	ごぼう みずな にんじん ねぎ はくさい だいこん キャベツ 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。②はスプーンの数。③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)

鶏卵の原料不足のため、当面の間、除去食を休止します。

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 WORK We do cordially complete work.

有限会社 大下工務店
OSHITA

〒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・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。