

令和5年5月 学校給食献立予定表

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)
1 (月)	肉みそひじきそぼろ丼 (ご飯) 青じそドレッシングサラダ ちゃんこ汁	712	2.2	牛乳 ぶたひき肉 ひじき みそ とり肉 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 青じそドレッシング	玉ねぎ にんじん しょうが ほうれん草 白菜 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ
2 (火)	ご飯 とり肉のから揚げ ぶた肉と野菜のみそ煮 富士山ゼリー	858	1.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ みそ	ご飯 じゃがいも 砂糖 米粉 でん粉 富士山ゼリー 米油	しょうが にんにく 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ こんにゃく
8 (月)	ポークカレーライス (ご飯) 甘酢和え 黒糖ビーンズ ②	728	2.0	牛乳 ぶた肉 黒糖ビーンズ	ご飯 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根
9 (火)	チャブチ丼 (ご飯) ごま担々スープ 河内晩柑	685	2.6	牛乳 ぶた肉 とりひき肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 じゃがいも ねりごま いりごま 春雨	玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく 大根 くら 小松菜 河内晩柑
10 (水)	★菜飯 さわらの竜田揚げ えのきの和え物 若竹汁	692	3.1	牛乳 さわら わかめ 豆腐	ご飯 でん粉 砂糖 米粉 米油	しょうが 白菜 えのきたけ ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ にんじん 大根 水菜 広島菜 大根葉
11 (木)	黒糖パン コロッケ キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎのスープ煮	869	2.9	牛乳 とり肉	黒糖パン 米油 砂糖 コロッケ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ 水菜 白菜 ぶなしめじ
12 (金)	ご飯 さけの塩焼き かつお和え みそ風味スープ	693	3.0	牛乳 さけ 糸かつお削り節 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ
15 (月)	ご飯 揚げぎょうざ (3) 切干し大根のナムル マーボー豆腐	805	2.5	牛乳 ぎょうざ 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 ごま油 でん粉	小松菜 切干し大根 にんじん 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ
16 (火)	ご飯 とり肉の両丹茶焼き 塩昆布和え えのきたけのすまし汁	690	2.0	牛乳 とり肉 塩昆布 油揚げ ぶた肉 豆腐	ご飯	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ 両丹茶
17 (水)	ご飯 あじのごま風味焼き マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	713	2.8	牛乳 あじ ロースハム みそ 油揚げ	ご飯 いりごま すりごま マカロニ 砂糖 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 玉ねぎ ほうれん草
18 (木)	ミルクパン 焼きスパゲティ 水菜のスープ ミントマト (2)	752	3.4	牛乳 ぶた肉 青のり とり肉	ミルクパン スパゲティ 米油	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 大根 水菜 ミントマト
19 (金)	ご飯 たらしのそ揚げ 五色和え すき焼き風煮	701	2.0	牛乳 たら ひじき 竹輪 ぶた肉 焼き豆腐	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも ふ	赤じそ キャベツ にんじん 小松菜 とうもろこし 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ
22 (月)	ご飯 肉じゃが ツナ和え 手作りふりかけ	700	1.8	牛乳 ぶた肉 まぐろ油漬け 大豆フレーク 糸かつお削り節 青のり	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 いりごま	にんじん 玉ねぎ こんにゃく キャベツ ほうれん草 ねぎ
23 (火)	★わかめご飯 中華炒め 玉ねぎのスープ さくらんぼゼリー ◆カルショメニュー	732	3.5	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉 赤みそ わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも 米油 さくらんぼゼリー	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 白菜 しょうが
24 (水)	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ごまだれ和え 春キャベツのぶた汁	716	2.8	牛乳 竹輪 青のり ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐	ご飯 小麦粉 米油 砂糖 いりごま ねりごま	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 白菜
25 (木)	セルフホットドッグ(コッパン)(トマトケチャップ) 野菜のソテー コーンチャウダー	769	3.8	牛乳 ロングソーセージ まぐろ油漬け ぶた肉	コッパン (規格) 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン
26 (金)	ご飯 いわしのかば焼き 信田和え 五目汁	718	2.2	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖	ほうれん草 白菜 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ
29 (月)	ハヤシライス (ご飯) かんぴょうサラダ 小魚 ②	744	2.8	牛乳 牛肉 まぐろ油漬け 小魚	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かんぴょう 白菜 小松菜
30 (火)	ご飯 照り焼きハンバーグ 壬生菜とささみの和え物 とり肉と野菜の煮物	739	2.6	牛乳 ハンバーグ とりささ身 とり肉	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	壬生菜 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
31 (水)	ご飯 さばのカレー風味焼き ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁	721	2.8	牛乳 さば 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ノンエッグマヨネーズ すりごま	ごぼう 水菜 にんじん 白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ 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日。③はキッチンポットのつくり日。() 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)

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
 KIGHTO 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。