

日 (曜)	献立名 ぎゅうにゅう まい にち 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 (木)	あじつけパン かぼちゃひきにくフライ さきいかのかみかみサラダ コンソメスープ	689	2.9	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ さきいか ぶたにく	あじつけパン こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい
2 (金)	ごはん さわらのてりやき しそあえ きりぼしだいこんのいりに	589	1.8	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかじそ きりぼしだいこん こんにゃく モロッコまめ
5 (月)	ごはん とりにくのレモンあえ あまずあえ じゃがいものみそしる	645	2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん でんぶん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	レモン にんじん こまつな キャベツ たまねぎ
6 (火)	たかなぶたにくどん (ごはん) だいこんのサラダ はるさめスープ	571	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく	ごはん こめあぶら さとう はるさめ	たかなづけ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぎ だいこん とうもろこし きゅうり たまねぎ みずな
7 (水)	ごはん あじのねぎソース ナムル よしのじる	615	2.0	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ ほうれんそう
8 (木)	カレーミートサンド (ミルクパン) ポトフ メロン ㊸	647	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン	ミルクパン こめあぶら カレールウ でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし なす にんにく みぶな はくさい メロン
9 (金)	ごはん さばのしおやき かつおあえ けんちんじる	592	2.1	ぎゅうにゅう さば いかかつおけずりぶし とりにく とうふ	ごはん さとう さといも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
1 2 (月)	ごはん デミグラスソースハンバーグ コーンあえ ぶたじる	588	2.0	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく だいこん ねぎ
1 3 (火)	きりぼしだいこんのピビンバ (ごはん) ちゅうかスープ ミントマト (2)	591	2.1	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく とりにく あぶらあげ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも あぶらあげ	にんにく にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ミントマト とうもろこし
1 4 (水)	ごはん ホキのみそマヨネーズやき ごまあえ そうめんふしのすましじる	576	2.3	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう すりごま そうめんふし	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな
1 5 (木)	ことうパン ポロニアソーセージ イタリアンドレッシングサラダ とうにゅうスープ	650	2.8	ぎゅうにゅう ポロニアソーセージ とりにく とうにゅう	ことうパン イタリアンドレッシング でんぶん	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし
1 6 (金)	★しそごはん ちくわのいそべあげ スパゲティサラダ みそふうみスープ	671	3.4	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ こめあぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あかじそ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ
1 9 (月)	ハヤシライス (ごはん) ツナあえ こざかな ㊸	610	2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれんそう
2 0 (火)	ごはん しゅうまい (2) はるさめサラダ ちゅうかいため	591	2.0	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく	ごはん こめあぶら はるさめ さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ モロッコまめ ほししいたけ こんにゃく
2 1 (水)	ごはん さばのつばマスタードやき おひたし とうふのみそしる	635	2.1	ぎゅうにゅう さば いかかつおけずりぶし ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん たまねぎ
2 2 (木)	チキンポテトサンドイッチ (コッペパン) はくさいのスープ レモンゼリー	607	2.6	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	コッペパン (きかく) じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい こまつな
2 3 (金)	ごはん たらにあまずあんかけ かんぴょうサラダ たぬきじる	605	1.9	ぎゅうにゅう たら まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ	ごはん でんぶん こめこ こめあぶら さとう	かんぴょう はくさい にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ ねぎ
2 6 (月)	チキンカレーライス (ごはん) ひじきのあえもの とうもろこし ㊸	635	1.7	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんにく にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし
2 7 (火)	★わかめごはん コロッケ ◆カル秀メニュー はくさいのあえもの あぶらあげのみそしる	601	3.1	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ	ごはん コロッケ こめあぶら さとう	はくさい こまつな えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
2 8 (水)	ごはん さけのしおやき しのだあえ こうやどうふのにも	645	2.1	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ こうやどうふ とりにく	ごはん さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
2 9 (木)	あじつけパン タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ みずなのスープ	658	2.4	ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト ぶたにく	あじつけパン オニオンドレッシング	にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ みずな
3 0 (金)	ごはん ホキフライ (ノンエッグタルタルソース) ほうれんそうとえのきのあえもの ちゃんこじる	605	1.7	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく とうふ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース	キャベツ えのきたけ ほうれんそう にんじん ねぎ 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。鶏卵の原料不足のため、当面の間、除去食を休止します。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

KICHTO WORK We do seriously 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 D1cafe

・キッチンカー
・米粉・米麴製品の販売
・こども料理教室

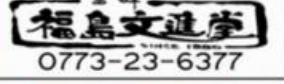
 株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市字堀2696番地
TEL(0773) 22-7517

広 告

 OFF House 0773-23-2332

 BOOK-OFF 0773-25-3535

 HARD-OFF 0773-23-2277

 富山大学 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。