令和５年6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)	味付けパン　かぼちゃひき肉フライ さきいかのかみかみサラダ　コンソメスープ	823	3.4	牛乳　かぼちゃひき肉フライ　さきいか ぶた肉	味付けパン　米油　砂糖　じゃがいも	大根　にんじん　小松菜　玉ねぎ　白菜
2 (金)	ご飯　さわらの照り焼き しそ和え　切干し大根の炒り煮	700	2.1	牛乳　さわら　油揚げ　ぶた肉	ご飯　砂糖　でん粉　じゃがいも 米油	しょうが　キャベツ　きゅうり　にんじん　赤じそ 切干し大根　こんにゃく　モロッコ豆
5 (月)	ご飯　とり肉のレモン和え 甘酢和え　じゃがいものみそ汁	766	2.4	牛乳　とり肉　豆腐　みそ	ご飯　でん粉　米粉　米油　砂糖 じゃがいも	レモン　にんじん　小松菜　キャベツ　玉ねぎ
6 (火)	高菜ぶた肉丼（ご飯） 大根のサラダ　春雨スープ	678	2.7	牛乳　ぶた肉　まぐろ油漬け　とり肉	ご飯　米油　砂糖　春雨	高菜漬け　にんじん　竹の子　しょうが　にんにく ねぎ　大根　とうもろこし　きゅうり　玉ねぎ 水菜
7 (水)	ご飯　あじのねぎソース ナムル　吉野汁	731	2.4	牛乳　あじ　とり肉　油揚げ	ご飯　米粉　でん粉　米油　砂糖 ごま油	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん　大根 きゅうり　もやし　えのきたけ　ほうれん草 玉ねぎ
8 (木)	カレーミートサンド（ミルクパン） ポトフ　メロン　㋭	785	2.9	牛乳　牛ひき肉　ぶたひき肉 ベーコン	ミルクパン　米油　カレールウ　でん粉 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　にんにく　なす 壬生菜　白菜　メロン
9 (金)	ご飯　さばの塩焼き かつお和え　けんちん汁	704	2.5	牛乳　さば　糸かつお削り節 とり肉　豆腐	ご飯　砂糖　里いも	ほうれん草　キャベツ　にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ
12 (月)	ご飯　デミグラスソースハンバーグ コーン和え　ぶた汁	712	2.4	牛乳　ハンバーグ　ぶた肉　豆腐　みそ	ご飯　砂糖	とうもろこし　キャベツ　にんじん　きゅうり こんにゃく　大根　ねぎ
13 (火)	切干し大根のビビンバ（ご飯） 中華スープ　ミニトマト（２）	700	2.5	牛乳　牛ひき肉　とり肉　油揚げ	ご飯　砂糖　米油　じゃがいも	にんにく　にんじん　切干し大根　玉ねぎ ほうれん草　えのきたけ　ミニトマト とうもろこし
14 (水)	ご飯　ホキのみそマヨネーズ焼き ごま和え　そうめんふしのすまし汁	684	2.7	牛乳　ホキ　みそ　とり肉　油揚げ	ご飯　ノンエッグマヨネーズ　砂糖 すりごま　そうめんふし	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん　小松菜
15 (木)	黒糖パン　ボロニアソーセージ イタリアンドレッシングサラダ　豆乳スープ	791	3.4	牛乳　ボロニアソーセージ　とり肉 豆乳	黒糖パン　イタリアンドレッシング でん粉	大根　キャベツ　にんじん　玉ねぎ　小松菜 とうもろこし
16 (金)	★しそご飯　竹輪の磯辺揚げ スパゲティサラダ　みそ風味スープ	787	3.8	牛乳　竹輪　青のり　ぶた肉　豆腐 みそ	ご飯　小麦粉　米油　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも	赤じそ　玉ねぎ　きゅうり　にんじん　ねぎ
19 (月)	ハヤシライス（ご飯） ツナ和え　小魚　㋭	721	2.8	牛乳　ぶた肉　まぐろ油漬け　小魚	ご飯　じゃがいも　米油　ハヤシルウ 砂糖	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ ほうれん草
20 (火)	ご飯　しゅうまい（３） 春雨サラダ　中華炒め	719	2.5	牛乳　しゅうまい　とり肉	ご飯　米油　春雨　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　しょうが にんにく　玉ねぎ　竹の子　干ししいたけ モロッコ豆　こんにゃく
21 (水)	ご飯　さばの粒マスタード焼き おひたし　豆腐のみそ汁	755	2.5	牛乳　さば　糸かつお削り節　ぶた肉 豆腐　みそ	ご飯　砂糖	ほうれん草　にんじん　白菜　大根　玉ねぎ
22 (木)	チキンポテトサンドイッチ（コッペパン） 白菜のスープ　レモンゼリー	739	3.2	牛乳　とりささ身　ぶた肉	コッペパン（規格）じゃがいも　砂糖 ノンエッグマヨネーズ　レモンゼリー	にんじん　玉ねぎ　きゅうり　白菜　小松菜
23 (金)	ご飯　たらの甘酢あんかけ かんぴょうサラダ　たぬき汁	719	2.2	牛乳　たら　まぐろ油漬け　ぶた肉 油揚げ	ご飯　でん粉　米粉　米油　砂糖	かんぴょう　白菜　にんじん　きゅうり　こんにゃく 玉ねぎ　ねぎ
26 (月)	チキンカレーライス（ご飯） ひじきの和え物　とうもろこし　㋭	746	2.0	牛乳　とり肉　ひじき	ご飯　じゃがいも　米油　カレールウ 砂糖	にんにく　にんじん　玉ねぎ　なす　キャベツ きゅうり　とうもろこし
27 (火)	★わかめご飯　コロッケ　◆カル秀メニュー 白菜の和え物　油揚げのみそ汁	712	3.6	牛乳　わかめ　油揚げ　みそ	ご飯　コロッケ　米油　砂糖	白菜　小松菜　えのきたけ　にんじん　大根 玉ねぎ　ねぎ
28 (水)	ご飯　さけの塩焼き　信田和え 高野豆腐の煮物	766	2.4	牛乳　さけ　油揚げ　高野豆腐 とり肉	ご飯　砂糖　じゃがいも	ほうれん草　キャベツ　にんじん　玉ねぎ ねぎ
29 (木)	味付けパン　タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ　水菜のスープ	779	2.9	牛乳　とり肉　プレーンヨーグルト ぶた肉	味付けパン　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　大根 玉ねぎ　水菜
30 (金)	ご飯　ホキフライ（ノンエッグタルタルソース） ほうれん草とえのきの和え物　ちゃんこ汁	719	2.0	牛乳　ホキフライ　とり肉　豆腐	ご飯　米油　ノンエッグタルタルソース 砂糖　じゃがいも	キャベツ　えのきたけ　ほうれん草　にんじん ねぎ　玉ねぎ

（注）ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㋭はスプーンのつく日。㊍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。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
KICHITO 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
D1 cafe
地産地消キッチン
・キッチンカー
・米粉・米麹製品の販売
・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
書砕 福島文進堂 0773-23-6377
ECO エコ・タウン TOWN
福知山市駅南町2-20

＊保護者の皆様へ：上記広告は、新たなる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。