



日 (曜)	献立名 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)
4 (月)	カレーライス(ごはん) かんぴょうサラダ こざかな	620	1.9	ぎゅうにゅう とりく まぐるあぶらづけ こざかな	ごはん じゃがいも カレールウ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく かんぴょう キャベツ きゅうり
5 (火)	ごはん チキンチキンごぼう かつおあえ とうふのすましじる	607	1.7	ぎゅうにゅう とりく いとかつおけずりぶし とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう	ごぼう きゅうり はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ
6 (水)	ごはん あじのごまふうみやき キャベツのサラダ みずなのみそしる	580	2.4	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく ロースハム とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま こめあぶら	キャベツ にんじん きゅうり みずな たまねぎ しょうが
7 (木)	あじつけパン なすのミートグラタン ポトフ あおりんごゼリー	706	2.5	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく チーズ	あじつけパン あおりんごゼリー こめあぶら マカロニ じゃがいも	なす たまねぎ にんじん はくさい トマト
8 (金)	★ごもくごはん とびうおのねぎソース きりぼしだいこんのそぼろいため ためきじる	623	2.7	ぎゅうにゅう とびうお とうふ あぶらあげ とりひきにく とりく	ごはん こめあぶら さとう こめこ でんぷん	たけのこ ごぼう まいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん ねぎ こんにやく ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん まんがんじあまとう
11 (月)	ごはん はるまき はるさめサラダ あつあげのわふうマーボー ◆カル秀メニュー	760	2.0	ぎゅうにゅう あつあげ プチ豆腐 ぶたひきにく はるまき あかみそ	ごはん はるさめ こめあぶら さとう でんぷん	にんじん はくさい きゅうり なす ピーマン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ
12 (火)	にくみそひきそぼろどん(ごはん) ワンタンスープ ぶどう	601	2.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき みそ	ごはん こめあぶら さとう ワンタんかわ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく まんがんじあまとう こまつな ぶどう
13 (水)	ごはん さばのカレーふうみやき しそあえ こうやどうふのたまごじ 【除去食対応有り】	696	2.0	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ とりく たまご	ごはん じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ
14 (木)	セルフホットドッグ(コッパン) ツナサラダ コンソメスープ	587	2.9	ぎゅうにゅう ロングソーセージ まぐるあぶらづけ とりく	コッパン(きかく) じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ
15 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ(2) さつまいものみそしる こまつなふりかけ	625	2.6	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ まぐるあぶらづけ いとかつおけずりぶし みそ	ごはん ごま さつまいも こめあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな
19 (火)	たかなぶたにくどん(ごはん) ごまたんたんスープ くろだいでずだまめ	589	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 こめあぶら さとう じゃがいも ねりごま ごま	たかなづけ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう くろだいでずだまめ
20 (水)	ごはん とりくのでりやき えのきのあえもの ちゃんこじる	599	2.1	ぎゅうにゅう とりく ミートボール とうふ	ごはん さとう	しょうが キャベツ えのきたけ こまつな にんじん はくさい もやし
21 (木)	こくとうパン かぼちゃひきにくフライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	669	2.6	ぎゅうにゅう とりく かぼちゃひきにくフライ	こくとうパン こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ モロコシめ トマト
22 (金)	ごはん さけのしおやき ポテトサラダ あぶらあげのみそしる	582	2.5	ぎゅうにゅう さけ ロースハム あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり たまねぎ なす にんじん はくさい ねぎ
25 (月)	ごはん ホイコーロー わかめスープ くろだいでずだまめ	581	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あかみそ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ まんがんじあまとう たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい くろだいでずだまめ
26 (火)	ごはん デミグラスソースハンバーグ スパゲティサラダ じゃがいものスープ	596	1.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ みずな
27 (水)	ごはん さんまのかばやき はくさいのあえもの ぶたじる	713	2.4	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん こめこ こめあぶら さとう さつまいも	はくさい こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
28 (木)	ミルクパン スパイシーチキン ごまドレッシングサラダ たまねぎのスープ	765	2.3	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト ぶたにく	ミルクパン こめこ でんぷん こめあぶら ごまドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい にんにく
29 (金)	さんしょくどん(ごはん) いものこじる つきみだんご	593	1.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりく とうふ みそ	ごはん こめあぶら さとう つきみだんご さといも	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが ごぼう ぶなしめじ 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数、()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)

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
KICHIWORK 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
DI 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
福島文造 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。