

令和5年9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(ご飯) かんぴょうサラダ 小魚 ㊷ | 734 | 2.2 | 牛乳 とり肉 まぐろ油漬け 小魚 | ご飯 じゃがいも カレールウ 砂糖 米油 | にんじん 玉ねぎ 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) | ご飯 チキンチキンごぼう かつお和え 豆腐のすまし汁 | 722 | 2.0 | 牛乳 とり肉 糸かつお削り節 豆腐 | ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 | ごぼう きゅうり 白菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ |
| 6 (水) | ご飯 あじのごま風味焼き キャベツのサラダ 水菜のみそ汁 | 689 | 2.9 | 牛乳 あじ ぶた肉 ロースハム 豆腐 油揚げ みそ | ご飯 砂糖 ごま 米油 | キャベツ にんじん きゅうり 水菜 玉ねぎ しょうが |
| 7 (木) | 味付けパン なすのミートグラタン ポトフ 青りんごゼリー ㊸ | 856 | 3.0 | 牛乳 とりひき肉 ぶた肉 チーズ | 味付けパン 青りんごゼリー 米油 マカロニ じゃがいも | なす 玉ねぎ にんじん 白菜 トマト |
| 8 (金) | ★五目ご飯 とびうおのねぎソース 切干し大根のそぼろ炒め たぬき汁 | 741 | 3.2 | 牛乳 とびうお 豆腐 油揚げ とりひき肉 とり肉 | ご飯 米油 砂糖 米粉 でん粉 | 竹の子 ごぼう まいたけ しょうが にんにく 切干し大根 ねぎ こんにゃく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 万願寺甘とう |
| 11 (月) | ご飯 春巻き 春雨サラダ 厚揚げの和風マーボー ◆カル秀メニュー | 874 | 2.3 | 牛乳 厚揚げ プチ豆腐 ぶたひき肉 春巻き 赤みそ | ご飯 春雨 米油 砂糖 でん粉 | にんじん 白菜 きゅうり なす ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ |
| 12 (火) | 肉みそひじきそぼろ丼(ご飯) ワンタンスープ ぶどう | 714 | 2.6 | 牛乳 ぶたひき肉 ひじき みそ | ご飯 米油 砂糖 ワンタン皮 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 万願寺甘とう 小松菜 ぶどう |
| 13 (水) | ご飯 さばのカレー風味焼き しそ和え 高野豆腐の卵とじ 【除去食対応有り】 | 828 | 2.3 | 牛乳 さば 高野豆腐 とり肉 卵 | ご飯 じゃがいも 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり 赤じそ にんじん 玉ねぎ |
| 14 (木) | セルフホットドッグ(コッペパン) ツナサラダ コンソメスープ | 723 | 3.7 | 牛乳 ロングソーセージ まぐろ油漬け とり肉 | コッペパン(規格) じゃがいも 砂糖 | キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ |
| 15 (金) | ご飯 竹輪の磯辺揚げ(2) さつまいものみそ汁 こまつなふりかけ | 727 | 2.9 | 牛乳 竹輪 青のり 豆腐 まぐろ油漬け 糸かつお削り節 みそ | ご飯 ごま さつまいも 米油 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ 小松菜 |
| 19 (火) | 高菜ぶた肉丼(ご飯) ごま坦々スープ 黒大豆枝豆 | 700 | 2.6 | 牛乳 ぶた肉 とりひき肉 豆腐 みそ | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも ねりごま ごま | 高菜漬け にんじん 玉ねぎ 竹の子 しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 黒大豆枝豆 |
| 20 (水) | ご飯 とり肉の照り焼き えのきの和え物 ちゃんこ汁 | 689 | 2.4 | 牛乳 とり肉 ミートボール 豆腐 | ご飯 砂糖 | しょうが キャベツ えのきたけ 小松菜 にんじん 白菜 もやし |
| 21 (木) | 黒糖パン かぼちゃひき肉フライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ | 796 | 3.1 | 牛乳 とり肉 かぼちゃひき肉フライ | 黒糖パン 米油 砂糖 じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 白菜 玉ねぎ モロッコ豆 トマト |
| 22 (金) | ご飯 さけの塩焼き ポテトサラダ 油揚げのみそ汁 | 691 | 2.9 | 牛乳 さけ ロースハム 油揚げ みそ | ご飯 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | きゅうり 玉ねぎ なす にんじん 白菜 ねぎ |
| 25 (月) | ご飯 ホイコーロー わかめスープ 黒大豆枝豆 | 690 | 2.9 | 牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 赤みそ | ご飯 砂糖 米油 じゃがいも | キャベツ 万願寺甘とう 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 黒大豆枝豆 |
| 26 (火) | ご飯 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 | 723 | 2.1 | 牛乳 ハンバーグ | ご飯 砂糖 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 白菜 玉ねぎ 水菜 |
| 27 (水) | ご飯 さんまのかげ焼き 白菜の和え物 ぶた汁 | 843 | 2.8 | 牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ | ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 さつまいも | 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ 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 玉ねぎのスープ | 924 | 2.8 | 牛乳 とり肉 ヨーグルト ぶた肉 | ミルクパン 米粉 でん粉 米油 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 玉ねぎ 白菜 にんにく |
| 29 (金) | 三色丼(ご飯) いもの子汁 月見団子 | 705 | 1.7 | 牛乳 ぶたひき肉 とり肉 豆腐 みそ | ご飯 米油 砂糖 月見団子 里いも | にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 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。㊷はスプーンのつくり日。㊸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)

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 TO WORK We do socially 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・米麺製品の販売
- ・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 福知山市駅前町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。