

# 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 ブチ豆腐 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 さんまのかば焼き 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はスプーンのつく日。㊸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。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 WORK We do socially complete work.

有限会社 **大下工務店**  
OSHITA

〒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** エコタウン  
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。