

# 令和5年10月 学校給食献立予定表 (小学校)



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)
2 (月)	あきのカレーライス (ごはん) だいこんのサラダ ござかな	627	2.0	ぎゅうにゅう とりにく ござかな	ごはん さつまいも じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり
3 (火)	ごはん ぶたにくのあげに ふのみそしる くらだいずえだまめ	617	1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう ふ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ くらだいずえだまめ
4 (水)	ごはん さばのみそだれ かんぴょうサラダ すましじる	669	1.9	ぎゅうにゅう さば みそ まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん みずな
5 (木)	バターパン ミートボールのくろずあんかけ コンソメスープ りんご	740	2.6	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく	バターパン こめあぶら さつまいも さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ なす モロッコまめ にんじん はくさい ねぎ りんご
6 (金)	ごはん ホキのマヨネーズやき しのだあえ いとこんにやくのいためもの	572	1.9	ぎゅうにゅう ホキ ぶたひきにく ちくわ あぶらあげ	ごはん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	たまねぎ いとこんにやく にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい
10 (火)	ごはん トッポギ きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ	626	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん トッポギ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり きりぼしだいこん はくさい こまつな
11 (水)	もずくどん (ごはん) さつまいもサラダ たぬきじる	598	1.7	ぎゅうにゅう もずく とりひきにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし こまつな きゅうり こんにやく ねぎ キャベツ
12 (木)	スラッピージョー (コッペパン) ポトフ おうとう	659	2.8	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいち ベーコン	コッペパン (きかく) こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト はくさい みずな おうとう
13 (金)	ごはん たらのマリネ えのきたけのあえもの とうふのすましじる	587	1.9	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう	はくさい えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
16 (月)	ごはん マーボーどうふ ◆カル秀メニュー はるさめサラダ くらだいずえだまめ	603	2.0	ぎゅうにゅう とうふ プチどうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん はるさめ	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン なす はくさい きゅうり くらだいずえだまめ
17 (火)	ごはん あきのふきよせに ごまあえ のりこうみふりかけ	566	1.4	ぎゅうにゅう とりにく のりこうみふりかけ	ごはん さつまいも くり さとう ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにやく だいこん モロッコまめ キャベツ ほうれんそう
18 (水)	ごはん ちくわのカレーあげ コーンあえ たまねぎのスープ	594	2.6	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	ごはん こむぎこ こめこ こめあぶら さとう	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ
19 (木)	ミルクパン コロッケ オニオンドレッシングサラダ スープに	651	2.6	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン コロッケ こめあぶら オニオンドレッシング	はくさい きゅうり にんじん だいこん たまねぎ みずな
20 (金)	ごはん さばのしおやき たくあんあえ こんさいじる	566	2.1	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ごはん じゃがいも ふ	たくあん キャベツ にんじん だいこん こまつな
23 (月)	★わかめごはん いもたき しおこんぶあえ さつまいもチップス	616	2.2	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ しおこんぶ	ごはん さつまいも しらたまだんご さとう こめあぶら さつまいもチップス	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり
24 (火)	ごはん とりにくのからあげ あまずあえ ちゃんこじる	649	1.9	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい もやし ねぎ
25 (水)	ツナそぼろどん (ごはん) だいちサラダ さつまいものみそしる	597	2.1	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき だいち あぶらあげ みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり はくさい ねぎ
26 (木)	あじつけパン チキンブランケット きりぼしだいこんのようふういため りんご	741	2.6	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	あじつけパン じゃがいも ホワイトルウ こめあぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム とうもろこし きりぼしだいこん こまつな りんご
27 (金)	ごはん あじのおろしソース かつおあえ あぶらあげのみそしる	594	2.1	ぎゅうにゅう あじ いかかつおけづり 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	だいこん ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ
30 (月)	チャプチェどん (ごはん) ひじきのサラダ みそふうみスープ	584	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく とうふ みそ	ごはん はるさめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん にんにく きゅうり ねぎ なす
31 (火)	ごはん みそおでん【除去食対応有り】 もやしのあえもの わらびもち	629	2.1	ぎゅうにゅう とりひきにく うずらたまご あつあげ しろみそ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう わらびもち	だいこん こんにやく にんじん もやし みずな はくさい

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。ⓧはスプーンの日、ⓨはキッチンポットの日。( )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  
KICHI TO 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

地産地消キッチン  
D1 cafe

- ・キッチンカー
- ・米粉・米麴製品の販売
- ・子ども料理教室

株式会社大ー設備 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。