

# 令和5年10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)
2 (月)	秋のカレーライス (ご飯) 大根のサラダ 小魚 ㊟	737	2.3	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 さつまいも じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり
3 (火)	ご飯 ぶた肉の揚げ煮 ふのみそ汁 黒大豆枝豆	734	2.2	牛乳 ぶた肉 みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ふ	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ 黒大豆枝豆
4 (水)	ご飯 さばのみそだれ かんぴょうサラダ すまし汁	795	2.2	牛乳 さば みそ まぐろ油漬 ぶた肉 油揚げ	ご飯 砂糖 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 水菜
5 (木)	バターパン ミートボールの黒酢あんかけ コンソメスープ りんご	900	3.2	牛乳 ミートボール ぶた肉	バターパン 米油 さつまいも 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ なす モロッコ豆 にんじん 白菜 ねぎ りんご
6 (金)	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 信田和え 糸こんにゃくの炒め物	676	2.2	牛乳 ホキ ぶたひき肉 竹輪 油揚げ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	玉ねぎ 糸こんにゃく にんじん ねぎ ほうれん草 白菜
10 (火)	ご飯 トッポギ 切干し大根のナムル 中華スープ	744	2.8	牛乳 ぶた肉 豆腐	ご飯 トッポギ 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり 切干し大根 白菜 小松菜
11 (水)	もずく丼 (ご飯) さつまいもサラダ たぬき汁	701	2.0	牛乳 もずく とりひき肉 ぶた肉 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん しょうが とうもろこし 小松菜 きゅうり こんにゃく ねぎ キャベツ
12 (木)	スラッピージョー (コッパン) ポトフ 黄桃 ㊟	794	3.4	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ベーコン	コッパン (規格) 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト 白菜 水菜 黄桃
13 (金)	ご飯 たらのマリネ えのきたけの和え物 豆腐のすまし汁	680	2.2	牛乳 たら とり肉 豆腐	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	白菜 えのきたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
16 (月)	ご飯 マーボー豆腐 ◆カル秀メニュー 春雨サラダ 黒大豆枝豆	717	2.3	牛乳 豆腐 ぶり豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 でん粉 春雨	にんじん 玉ねぎ にんにく ピーマン なす 白菜 きゅうり 黒大豆枝豆
17 (火)	ご飯 秋のふきよせ煮 ごま和え のり香味ふりかけ	663	1.6	牛乳 とり肉 のり香味ふりかけ	ご飯 さつまいも くり 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく 大根 モロッコ豆 キャベツ ほうれん草
18 (水)	ご飯 竹輪のカレー揚げ コーンと和え 玉ねぎのスープ	688	2.8	牛乳 竹輪 ぶた肉	ご飯 小麦粉 米粉 米油 砂糖	とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり 白菜 玉ねぎ 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 スープ煮	781	3.1	牛乳 とり肉	ミルクパン コロッケ 米油 オニオンドレッシング	白菜 きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ 水菜
20 (金)	ご飯 さばの塩焼き たくあん和え 根菜汁	672	2.5	牛乳 さば ぶた肉	ご飯 じゃがいも ふ	たくあん キャベツ にんじん 大根 小松菜
23 (月)	★わかめご飯 いもたき 塩昆布和え さつまいもチップス	732	2.6	牛乳 わかめ とり肉 厚揚げ 塩昆布	ご飯 里いも 白玉団子 砂糖 米油 さつまいもチップス	にんじん 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり
24 (火)	ご飯 とり肉のから揚げ 甘酢和え ちゃんこ汁	772	2.3	牛乳 とり肉 ミートボール	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 キャベツ 白菜 もやし ねぎ
25 (水)	ツナそぼろ丼 (ご飯) 大豆サラダ さつまいものみそ汁	704	2.5	牛乳 まぐろ油漬 ひじき 大豆 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ とうもろこし きゅうり 白菜 ねぎ
26 (木)	味付けパン チキンblanket 切干し大根の洋風炒め りんご ㊟	908	3.2	牛乳 とり肉 豆乳 ベーコン	味付けパン じゃがいも ホホワイトルウ 米油 砂糖	玉ねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム とうもろこし 切干し大根 小松菜 りんご
27 (金)	ご飯 あじのおろしソース かつお和え 油揚げのみそ汁	706	2.5	牛乳 あじ 糸かつお削り節 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖	大根 ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ
30 (月)	チャプチェ丼 (ご飯) ひじきのサラダ みそ風味スープ	694	3.1	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 豆腐 みそ	ご飯 春雨 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 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)	ご飯 みそおでん 【除去食対応有り】 もやしの和え物 わらびもち	747	2.4	牛乳 とりひき肉 うずら卵 厚揚げ 白みそ	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 わらびもち	大根 こんにゃく にんじん もやし 水菜 白菜

(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  
KITCHO WORK We do carefully complete work.

有限会社 大下工務店  
OSHITA

〒620-0855 京都府 福知山市 土師町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。