

# 令和5年11月 学校給食献立予定表 (小学校)



日 (曜)	献立名 <small>牛乳は毎日つきます</small>	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)
1 (水)	ごはん さけのしおやき えのきたけのあえもの ちくぜんに	620	2.1	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	はくさい えのきたけ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく たけのこ
2 (木)	ツナサンドイッチ (コッペパン) スープに みかんゼリー	616	2.5	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく	コッペパン (きかく) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ かぶ こまつな
6 (月)	ごはん とりにくのいそふうみ ごしきあえ こんさいみそしる	679	2.1	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ひじき 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	キャベツ にんじん みぶな だいこん たまねぎ ねぎ
7 (火)	ごはん ぶたにくのみそに ツナあえ あじつけのり	598	2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき みそ まぐろあぶらづけ あじつけのり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	だいこん こんにやく にんじん ねぎ キャベツ みずな
8 (水)	ごはん さばのコチュジャンやき さきいかのサラダ もずくのスープ	626	2.1	ぎゅうにゅう さば さきいか もずく ぶたにく	ごはん さとう こめあぶら	にんにく だいこん にんじん みずな たまねぎ ねぎ はくさい
9 (木)	ことうパン ミートグラタンふうにごみ やさいのカレーソーテー りんご ㊸	649	2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とうにゅう ベーコン	ことうパン マカロニ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ りんご
10 (金)	ごはん ちくわのしそあげ (2) はくさいのレモンあえ だいこんとじゃがいものそぼろに	625	2.5	ぎゅうにゅう ちくわ とりひきにく	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	あかじそ はくさい きゅうり にんじん レモン だいこん たまねぎ こんにやく ねぎ
13 (月)	ごはん かしのひきずり くきわかめのいたためもの おうとう	617	1.6	ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 くきわかめ ちくわ	ごはん ふ じゃがいも こめあぶら さとう	いとこんにやく ねぎ たまねぎ にんじん だいこん れんこん おうとう
14 (火)	ちゅうかどん (ごはん) ナムル はるまき 【除去食対応有り】	721	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか はるまき	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが こまつな だいこん もやし たけのこ
15 (水)	ごはん たらにくろずあんかけ たくあんあえ あぶらあげのみそしる	588	2.0	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう	たくあん はくさい にんじん こまつな だいこん ねぎ
16 (木)	バターパン デミグラスソースハンバーグ キャベツとコーンのサラダ はくさいのスープ	675	2.5	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	バターパン さとう こめあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい ねぎ
17 (金)	ごはん あじのねぎソース しのだあえ かすじる	621	2.2	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ とうふ	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも さけかす	にんにく しょうが ねぎ みずな はくさい えのきたけ にんじん だいこん
20 (月)	とりにくのフォレストイール (ごはん) ピエモンテーズ りんごのスティックタルト ◆杉本シェフ考案メニュー ㊸	672	2.9	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ローズハム	ごはん こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ りんごのスティックタルト	たまねぎ しいたけ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく にんじん みずな トマト
21 (火)	ごはん かわりきんぴら ごまあえ とうふのすましじる ◆カル秀メニュー	583	2.1	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく さつまあげ ひじき ちくわ とりにく とうふ	ごはん こめあぶら さとう ごま	こんにやく にんじん れんこん たけのこ キャベツ しゅんぎく たまねぎ だいこん ねぎ
22 (水)	★なめし にぎすのからあげ (2) もやしのすのもの きりぼしだいこんのいりに	600	2.6	ぎゅうにゅう にぎす あぶらあげ ぶたにく	ごはん こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	だいこんば ひろしまな みずな しょうが にんにく もやし はくさい にんじん こまつな きりぼしだいこん こんにやく
24 (金)	ごはん さわらのみそだれ ゆばのおひたし けんちんじる	584	1.9	ぎゅうにゅう さわら みそ ゆば あぶらあげ とうふ とりにく	ごはん さとう さといも	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい こんにやく ねぎ
27 (月)	カレーライス (ごはん) あまずあえ こざかな ㊸	603	1.8	ぎゅうにゅう きゅうにく こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ
28 (火)	ごはん ぶたにくのチリソース だいこんのサラダ ビーフンのスープ	638	1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ビーフン	だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ
29 (水)	ごはん ホキのマヨネーズやき しおこんぶあえ とりにくとやさいののもの	617	2.1	ぎゅうにゅう ホキ しおこんぶ とりにく がんもどき	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにやく
30 (木)	ミルクパン やきスパゲティ かぶのポトフ みかん	669	2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	ミルクパン スパゲティ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ こまつな はくさい みかん

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸はスプーンの数。㊹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**  
KICHIHO WORK We do cordially 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**  
E1・タウン  
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。