

令和5年11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)
1 (水)	ご飯 さけの塩焼き えのきたけの和え物 筑前煮	737	2.5	牛乳 さけ とり肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 ジャがいも 米油	白菜 えのきたけ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 竹の子
2 (木)	ツナサンドイッチ (コッパン) スープ煮 みかんゼリー	750	3.1	牛乳 まぐろ油漬け ぶた肉	コッパン (規格) ジャがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ 小松菜
6 (月)	ご飯 とり肉の磯風味 五色和え 根菜みそ汁	773	2.4	牛乳 とり肉 青のり ひじき みそ	ご飯 でん粉 米粉 米油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん みぶ菜 大根 玉ねぎ ねぎ
7 (火)	ご飯 ぶた肉のみそ煮 ツナ和え 味付けのり	709	2.4	牛乳 ぶた肉 がんもどき みそ まぐろ油漬け 味付けのり	ご飯 ジャがいも 米油 砂糖	大根 こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ 水菜
8 (水)	ご飯 さばのコチュジャン焼き さきいかのサラダ もずくのスープ	744	2.5	牛乳 さば さきいか もずく ぶた肉	ご飯 砂糖 米油	にんにく 大根 にんじん 水菜 玉ねぎ ねぎ 白菜
9 (木)	黒糖パン ミートグラタン風煮込み 野菜のカレーソテー りんご ㊦	794	2.9	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ベーコン	黒糖パン マカロニ ジャがいも 米油	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ りんご
10 (金)	ご飯 竹輪のしそ揚げ (2) 白菜のレモン和え 大根とジャがいものそぼろ煮	726	2.7	牛乳 竹輪 とりひき肉	ご飯 小麦粉 米油 砂糖 ジャがいも	赤じそ 白菜 きゅうり にんじん レモン 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
13 (月)	ご飯 かしわのひきずり 茎わかめの炒め物 黄桃	725	1.9	牛乳 とり肉 焼き豆腐 茎わかめ 竹輪	ご飯 ふ ジャがいも 米油 砂糖	糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん 黄桃
14 (火)	中華丼 (ご飯) ナムル 春巻き 【除去食対応有り】	827	2.4	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか 春巻き	ご飯 米油 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しょうが 小松菜 大根 もやし 竹の子
15 (水)	ご飯 たらん黒酢あんかけ たくあん和え 油揚げのみそ汁	696	2.2	牛乳 たら とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖	たくあん 白菜 にんじん 小松菜 大根 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 白菜のスープ	843	3.1	牛乳 ハンバーグ とり肉	バターパン 砂糖 米油	キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ
17 (金)	ご飯 あじのねぎソース 信田和え かす汁	738	2.7	牛乳 あじ 油揚げ みそ 豆腐	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ジャがいも 酒かす	にんにく しょうが ねぎ 水菜 白菜 えのきたけ にんじん 大根
20 (月)	とり肉のフォレストイエール (ご飯) 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 ㊦	800	3.5	牛乳 とり肉 豆乳 ロースハム	ご飯 米油 ハヤシルウ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ りんごのスティックタルト	玉ねぎ しいたけ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく にんじん 水菜 トマト
21 (火)	ご飯 変わりきんぴら ごま和え 豆腐のすまし汁 ◆カル秀メニュー	689	2.4	牛乳 大豆 ぶた肉 さつま揚げ ひじき 竹輪 とり肉 豆腐	ご飯 米油 砂糖 ごま	こんにゃく にんじん れんこん 竹の子 キャベツ 春菊 玉ねぎ 大根 ねぎ
22 (水)	★菜飯 にぎすの唐揚げ (3) もやしの酢の物 切干し大根の炒り煮	721	3.1	牛乳 にぎす 油揚げ ぶた肉	ご飯 米粉 でん粉 米油 砂糖 ジャがいも	大根葉 広島菜 水菜 しょうが にんにく もやし 白菜 にんじん 小松菜 切干し大根 こんにゃく
24 (金)	ご飯 さわらのみそだれ ゆばのおひたし けんちん汁	693	2.2	牛乳 さわら みそ ゆば 油揚げ 豆腐 とり肉	ご飯 砂糖 里いも	しょうが ほうれん草 にんじん 白菜 こんにゃく ねぎ
27 (月)	カレーライス (ご飯) 甘酢和え 小魚 ㊦	713	2.1	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 ジャがいも 米油 砂糖 カレールー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ
28 (火)	ご飯 ぶた肉のチリソース 大根のサラダ ビーフンのスープ	758	2.1	牛乳 ぶた肉	ご飯 でん粉 米粉 ジャがいも 米油 砂糖 ビーフン	大根 にんじん ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ
29 (水)	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 塩昆布和え とり肉と野菜の煮物	733	2.5	牛乳 ホキ 塩昆布 とり肉 がんもどき	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく
30 (木)	ミルクパン 焼きスパゲティ かぶのポトフ みかん	805	3.3	牛乳 ぶた肉 青のり とり肉	ミルクパン スパゲティ 米油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ 小松菜 白菜 みかん

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊦はスプーンの数。㊦はキッチンボットの数。()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
KIGHTO 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・米麴製品の販売
- ・こども料理教室

株式会社大一設備 飲食事業部
福知山市宇堀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。