

日 (曜)	献立名 ぎゅうにゅう まいにち 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 からだ (赤)	エネルギーのもとになる き (黄)	体の調子を整えるものになる からだ ちよう し との (緑)
3 (月)	ごはん けいちゃんやき みずなのはりはりじる とうもろこし	598	2.0	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごはん こめあぶら でんぷん	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ にんにく みずな とうもろこし
4 (火)	ごはん ぶたにくとじゃがいものきんぴら かんぴょうサラダ こまつなのみそしる	596	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま さとう	こんにゃく にんじん ごぼう ピーマン かんぴょう キャベツ きゅうり なす こまつな
5 (水)	ごはん さけのおしおやき うめあえ だいこんのうまに	635	2.6	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ がんもどき	ごはん こめあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり うめ だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ
6 (木)	こくとうパン ポークビーンズ やさいのソテー おうとう ㊦	651	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ベーコン	こくとうパン 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 おうとう
7 (金)	ごはん さばのカレー-ふうみやき しのだあえ ごまたんたんスープ	673	2.0	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりひきにく みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま ねりごま	ほうれんそう キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ
10 (月)	ごはん とりにくのこうじあげ かいそうサラダ みそふうみスープ	658	2.2	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	ごはん でんぷん こめあぶら	しょうが にんにく だいこん キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ ほうれんそう
11 (火)	ぶたキムチどん (ごはん) ワントンスープ メロン ㊦	593	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん さとう こめあぶら ワンタンかわ じゃがいも	にんにく しょうが しろねぎ ねぎ はくさい はくさいキムチ たまねぎ にんじん こまつな メロン
12 (水)	ごはん あじのねぎソース かつおあえ とうふのすましじる	607	2.1	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ いとかつおけずりぶし とりにく とうふ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう
13 (木)	こがたパン やさいたっぷりにくみそスパゲティ ちゅうかスープ ミニトマト (2)	607	2.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とりにく	こがたパン スパゲティ さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん たけのこ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ こまつな とうもろこし ミニトマト
14 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ (2) みぶなとささみのあえもの じゃがいものみそしる	609	2.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりささみ みそ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ふ	みぶな だいこん にんじん たまねぎ ねぎ
17 (月)	★わかめごはん にくじゃが ツナあえ えだまめ	603	2.4	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく モロッコまめ はくさい こまつな えだまめ
18 (火)	ごはん てりやきハンバーグ ひじきのサラダ だいこんのみそしる ◆カル秀メニュー	589	2.2	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	にんじん キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ みずな
19 (水)	ごはん とりにくとはるさめのいためもの ごまあえ ちゃんこじる	591	2.2	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ミートボール とうふ	ごはん はるさめ こめあぶら さとう ごま	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ
20 (木)	あじつけパン ホキのレモンふうみ オニオンドレッシングサラダ とうにゅうスープ	717	2.9	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうにゅう	あじつけパン でんぷん こめあぶら さとう オニオンドレッシング	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ みずな ぶなしめじ
21 (金)	なつやさいのチキンカレーライス (ごはん) きりぼしだいこんのサラダ こざかな ㊦	634	2.2	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんにく にんじん たまねぎ なす ピーマン きりぼしだいこん こまつな キャベツ
24 (月)	ごはん すぶた ちゅうかサラダ わかめスープ	619	2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん モロッコまめ たけのこ ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
25 (火)	さんしょくどん (ごはん)【除去食対応有り】 すましじる かたぬきチーズ	622	2.0	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ いりたまご あぶらあげ かたぬきチーズ	ごはん さとう	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん ねぎ
26 (水)	ごはん さわらのごまふうみやき ポテトサラダ ぶたじる	601	2.2	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう
27 (木)	ミルクパン とりにくのバーベキューソース じゃがいもとウインナーのスープに さくらんぼゼリー	673	2.7	ぎゅうにゅう とりにく ウインナーソーセージ	ミルクパン さとう じゃがいも さくらんぼゼリー	レモン しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう
28 (金)	ごはん いわしのかばやき あまずあえ たぬきじる	616	2.1	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ こまつな

(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

KICHTO WORK We do everything completely 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

D1cafe

・キッチンカー

・米粉甘酒商品

・米粉商品 (グルテンフリー)

・カフェ (未広町・10月オープン)

株式会社大一設備 飲食事業部

福知山市蛇ヶ端2696番地 TEL(0773) 22-7517

✉ d1.cafe@daiichi-setsubi.com

広告

OFF HOUSE 0773-23-2332

BOOK-OFF 0773-25-3535

HARD-OFF 0773-23-2277

福島文通堂 0773-23-6377

ECO TOWN

エコータウン

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、広告主に直接お問合わせください。