

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)
3 (月)	ご飯 けいちゃん焼き 水菜のはりはり汁 とうもろこし	701	2.4	牛乳 とり肉 赤みそ 豆腐 油揚げ かまぼこ	ご飯 米油 でん粉	キャベツ ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく 水菜 とうもろこし
4 (火)	ご飯 ぶた肉とじゃがいものきんぴら かんぴょうサラダ 小松菜のみそ汁	709	2.5	牛乳 ぶた肉 まぐろ油漬け とり肉 豆腐 みそ	ご飯 じゃがいも 米油 ごま 砂糖	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 小松菜
5 (水)	ご飯 さけの塩焼き 梅和え 大根のうま煮	754	3.1	牛乳 さけ ぶた肉 厚揚げ がんもどき	ご飯 米油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり 梅 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
6 (木)	黒糖パン ポークビーンズ 野菜のソテー 黄桃 ㊟	787	2.8	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ベーコン	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 黄桃
7 (金)	ご飯 さばのカレー風味焼き 信田和え ごま坦々スープ	801	2.4	牛乳 さば 油揚げ とりひき肉 みそ	ご飯 砂糖 じゃがいも ごま 練りごま	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ
10 (月)	ご飯 とり肉のごうじ揚げ 海藻サラダ みそ風味スープ	781	2.6	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 みそ	ご飯 でん粉 米油	しょうが にんにく 大根 キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草
11 (火)	ぶたキムチ丼 (ご飯) ワントンスープ メロン ㊟	699	3.0	牛乳 ぶた肉 とり肉	ご飯 砂糖 米油 ワンタン皮 じゃがいも	にんにく しょうが 白ねぎ ねぎ 白菜 白菜キムチ 玉ねぎ にんじん 小松菜 メロン
12 (水)	ご飯 あじのねぎソース かつお和え 豆腐のすまし汁	721	2.4	牛乳 あじ かまぼこ 糸かつお削り節 とり肉 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草
13 (木)	小型パン 野菜たっぷり肉みそスパゲティ 中華スープ ミントマト (2)	747	3.1	牛乳 ぶたひき肉 赤みそ とり肉	小型パン スパゲティ 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん 竹の子 白ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 とうもろこし ミントマト
14 (金)	ご飯 竹輪の磯辺揚げ (2) みぶ菜とささ身の和え物 じゃがいものみそ汁	713	3.1	牛乳 ちくわ 青のり とりささ身 みそ	ご飯 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも ふ	みぶ菜 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ
17 (月)	★わかめご飯 肉じゃが ツナ和え 枝豆	717	2.9	牛乳 わかめ ぶた肉 まぐろ油漬け	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく モロッコ豆 白菜 小松菜 枝豆
18 (火)	ご飯 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 大根のみそ汁 ◆カル秀メニュー	714	2.6	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 でん粉 米油	にんじん キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ 水菜
19 (水)	ご飯 とり肉と春雨の炒め物 ごま和え ちゃんご汁	700	2.6	牛乳 とり肉 竹輪 ミートボール 豆腐	ご飯 春雨 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが 白菜 ほうれん草 大根 ねぎ
20 (木)	味付けパン ホキのレモン風味 オニオンドレッシングサラダ 豆乳スープ	872	3.5	牛乳 ホキ とり肉 豆乳	味付けパン でん粉 米油 砂糖 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 玉ねぎ 水菜 ぶなしめじ
21 (金)	夏野菜のチキンカレーライス (ご飯) 切干し大根のサラダ 小魚 ㊟	751	2.5	牛乳 とり肉 ロースハム 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ なす ピーマン 切干し大根 小松菜 キャベツ
24 (月)	ご飯 酢ぶた 中華サラダ わかめスープ	736	2.7	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん モロッコ豆 竹の子 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
25 (火)	三色丼 (ご飯) 【除去食対応有り】 すまし汁 型抜きチーズ	739	2.4	牛乳 まぐろ油漬け 炒り卵 油揚げ 型抜きチーズ	ご飯 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん 大根 ねぎ
26 (水)	ご飯 さわらのごま風味焼き ポテトサラダ ぶた汁	714	2.6	牛乳 さわら ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 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 大根 ごぼう ほうれん草
27 (木)	ミルクパン とり肉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煮 さくらんぼゼリー	796	3.2	牛乳 とり肉 ウインナーソーセージ	ミルクパン 砂糖 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 玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草
28 (金)	ご飯 いわしのかば焼き 甘酢和え ためき汁	735	2.4	牛乳 いわし とり肉 油揚げ	ご飯 でん粉 米油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく 玉ねぎ 小松菜

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンのつくり。() 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 carefully 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

 D1cafe

・キッチンカー
・米糀甘酒商品
・米粉商品 (グルテンフリー)
・カフェ (末広町・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

 福島大学
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。