

日 (曜)	献立名 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		
				体をつくるもとになる (赤)	エネルギーのもとになる (黄)	体の調子を整えるもとになる (緑)
1 (火)	ごはん あきのふきよせに あまずあえ てづくりふりかけ	600	1.9	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しおこんぶ だいずフレーク いとかつおけずりぶし	ごはん さつまいも くり ごま さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく だいこん モロッコまめ きゅうり はくさい
2 (水)	ごはん さばのコチュジャンやき だいずサラダ たまねぎのみそしる	679	2.2	ぎゅうにゅう さば だいず ロースハム あぶらあげ みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	にんにく キャベツ こまつな にんじん なす たまねぎ ねぎ
3 (木)	バターパン タンドリーチキン あおじそドレッシングサラダ スープに	685	3.0	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	バターパン じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん きゅうり かぶ はくさい みずな
4 (金)	ごはん たらのマリネ キャベツととりささみのごまあえ さわにわん	588	2.0	ぎゅうにゅう たら とりささみ ぶたにく	ごはん でんぱん こめあぶら さとう ごま	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ
7 (月)	ごはん しゅうまい (2) はるさめサラダ マーボーどうふ ◆カル秀メニュー	661	1.9	ぎゅうにゅう しゅうまい どうふ プチどうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん はるさめ さとう こめあぶら でんぱん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく なす ピーマン
8 (火)	★わかめごはん おやこに レモンあえ わらびもち	596	2.2	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	ごはん じゃがいも さとう わらびもち	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな レモン
9 (水)	ごはん さんまのかばやき たくあんあえ みずなのはりはりじる	651	2.1	ぎゅうにゅう さんま とうふ	ごはん でんぱん こめあぶら さとう	たくあん きゅうり キャベツ にんじん みずな はくさい たまねぎ
10 (木)	こくとうパン ポークチャップ はくさいのスープ りんご	634	2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こくとうパン さとう オリーブあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく とうもろこし はくさい りんご
11 (金)	ごはん さけのしょうゆこうじやき みそきんぴら ちゃんこじる	594	2.2	ぎゅうにゅう さけ とりにく あかみそ みそ ミートボール あぶらあげ	ごはん こめあぶら さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく れんこん モロッコまめ もやし キャベツ にんじん ねぎ
15 (火)	ごはん てりやきハンバーグ かつおあえ みそふうみスープ	594	2.5	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ いとかつおけずりぶし ぶたにく みそ	ごはん さとう でんぱん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ
16 (水)	きりぼしだいこんのピビンパ (ごはん) 【除去食対応有り】 わかめスープ くらだいずえだまめ	595	2.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりたまご わかめ とうふ とりにく	ごはん さとう こめあぶら	にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ くらだいずえだまめ
17 (木)	こがたパン イタリアンスパゲティ ポトフ フルーツあえ	583	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こがたパン スパゲティ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん なす ピーマン かぶ キャベツ みずな バインアップル おうとう ナタデココ
18 (金)	ごはん あじのおろしソース ツナあえ さつまいものみそしる	632	2.1	ぎゅうにゅう あじ まぐろあぶらづけ あぶらあげ みそ	ごはん でんぱん こめあぶら さとう さつまいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なす ねぎ
21 (月)	あきのカレーライス (ごはん) だいこんのサラダ こざかな	619	1.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こざかな	ごはん さつまいも じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ なす にんにく だいこん きゅうり
22 (火)	ごはん あげどりのにらいため かんぴょうサラダ たまねぎのスープ	651	2.3	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ とうふ	ごはん でんぱん こめあぶら さとう	にら しょうが にんにく かんぴょう キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ
23 (水)	ごはん さわらのうめみそふうみやき さんしよくあえ ぶたにくとやさいのにもの	578	2.2	ぎゅうにゅう さわら みそ かまぼこ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも でんぱん	うめ キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ
24 (木)	ミルクパン こめこのシチュー きりぼしだいこんのようふういため わなしゼリー	678	2.5	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ベーコン	ミルクパン こめこ こめあぶら さとう じゃがいも わなしゼリー	たまねぎ にんじん かぶ きりぼしだいこん ほうれんそう
25 (金)	ごはん さばのしおやき しのだあえ よしのじる	605	2.1	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく とうふ	ごはん さとう でんぱん	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
28 (月)	ごはん ぶたにくとあつあげのちゅうかいいため ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	644	2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム	ごはん こめあぶら さとう ごまドレッシング ワンタンかわ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん ねぎ
29 (火)	もずくどん (ごはん) かすじる むらさきいものスイートポテト	610	2.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あぶらあげ みそ もずく	ごはん こめあぶら さとう さけかす むらさきいものスイートポテト	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし モロッコまめ だいこん ねぎ
30 (水)	★しそごはん ちくわのいそべあげ さつまいもサラダ そうめんぶしのすましじる	650	3.2	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ かぼちゃがたかまぼこ	ごはん こむぎこ こめあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ そうめんぶし	あかじそ たまねぎ きゅうり にんじん こまつな
31 (木)	コッペパン かぼちゃひきにくフライ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	643	2.5	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりにく	コッペパン (きかく) こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう

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

KICHITO 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

福島文雄 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。