

令和6年10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)	ご飯 秋のふきよせ煮 甘酢和え 手作りふりかけ	702	2.2	牛乳 とり肉 竹輪 塩こんぶ 大豆フレーク 糸かつお削り節	ご飯 さつまいも くり ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こんにゃく 大根 モロコシ豆 きゅうり 白菜
2 (水)	ご飯 さばのコチュジャン焼き 大豆サラダ 玉ねぎのみそ汁	803	2.6	牛乳 さば 大豆 ロースハム 油揚げ みそ	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまいも	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん なす 玉ねぎ ねぎ
3 (木)	バターパン タンドリーチキン 青じそドレッシングサラダ スープ煮	817	3.5	牛乳 とり肉 ヨーグルト ぶた肉	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 白菜 水菜
4 (金)	ご飯 たらのマリネ キャベツととりささ身のごま和え 沢煮碗	697	2.4	牛乳 たら とりささ身 ぶた肉	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 竹の子 ごぼう 大根 ねぎ
7 (月)	ご飯 しゅうまい (3) 春雨サラダ マーボー豆腐 ◆カル秀メニュー	766	2.2	牛乳 しゅうまい 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 春雨 砂糖 米油 でん粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく なす ピーマン
8 (火)	★わかめご飯 親子煮 【除去食対応有り】 レモン和え わらびもち	708	2.6	牛乳 わかめ とり肉 卵	ご飯 じゃがいも 砂糖 わらびもち	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜 レモン
9 (水)	ご飯 さんまのかば焼き たくあん和え 水菜のはりはり汁	774	2.5	牛乳 さんま 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖	たくあん きゅうり キャベツ にんじん 水菜 白菜 玉ねぎ
10 (木)	黒糖パン ポークチャップ 白菜のスープ りんご	775	3.1	牛乳 ぶた肉 とり肉	黒糖パン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく とうもろこし 白菜 りんご
11 (金)	ご飯 さけのしょうゆこうじ焼き みそきんぴら ちゃんこ汁	706	2.7	牛乳 さけ とり肉 赤みそ みそ ミートボール 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく れんこん モロコシ豆 もやし キャベツ にんじん ねぎ
15 (火)	ご飯 照り焼きハンバーグ かつお和え みそ風味スープ	720	3.0	牛乳 ハンバーグ 糸かつお削り節 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
16 (水)	切干し大根のビビンバ (ご飯) 【除去食対応有り】 わかめスープ 黒大豆枝豆	708	3.3	牛乳 牛肉 炒り卵 わかめ 豆腐 とり肉	ご飯 砂糖 米油	にんにく にんじん 切干し大根 小松菜 玉ねぎ 黒大豆枝豆
17 (木)	小型パン イタリアンスパゲティ ポトフ フルーツ和え	729	2.6	牛乳 ぶた肉 とり肉	小型パン スパゲティ 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん なす ピーマン かぶ キャベツ 水菜 バインアップル 黄桃 ナタデココ
18 (金)	ご飯 あじのおろしソース ツナ和え さつまいものみそ汁	747	2.5	牛乳 あじ まぐろ油漬け 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 さつまいも	大根 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす ねぎ
21 (月)	秋のカレーライス (ご飯) 大根のサラダ 小魚 ㊟	728	2.1	牛乳 牛肉 小魚	ご飯 さつまいも じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす にんにく 大根 きゅうり
22 (火)	ご飯 揚げどりのにら炒め かんぴょうサラダ 玉ねぎのスープ	774	2.7	牛乳 とり肉 まぐろ油漬け 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖	にら しょうが にんにく かんぴょう キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ
23 (水)	ご飯 さわらの梅みそ風味焼き 三色和え ぶた肉と野菜の煮物	687	2.6	牛乳 さわら みそ かまぼこ ぶた肉	ご飯 砂糖 じゃがいも でん粉	梅 キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ
24 (木)	ミルクパン 米粉のシチュー 切干し大根の洋風炒め 和梨ゼリー ㊟	817	3.0	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	ミルクパン 米粉 米油 砂糖 じゃがいも 和梨ゼリー	玉ねぎ にんじん かぶ 切干し大根 ほうれん草
25 (金)	ご飯 さばの塩焼き 信田和え 吉野汁	718	2.5	牛乳 さば 油揚げ ぶた肉 豆腐	ご飯 砂糖 でん粉	ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ
28 (月)	ご飯 ぶた肉と厚揚げの中華炒め ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	759	2.4	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ロースハム	ご飯 米油 砂糖 ごまドレッシング ワンタン皮 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり 大根 ねぎ
29 (火)	もずく丼 (ご飯) かす汁 紫いものスイートポテト	725	2.3	牛乳 ぶたひき肉 とり肉 油揚げ みそ もずく	ご飯 米油 砂糖 酒かす 紫いものスイートポテト	玉ねぎ にんじん しょうが とうもろこし モロコシ豆 大根 ねぎ
30 (水)	★しそご飯 竹輪の磯辺揚げ さつまいもサラダ そうめんぶしのすまし汁	755	3.5	牛乳 竹輪 青のり 豆腐 かぼちゃ型かまぼこ	ご飯 小麦粉 米油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ そうめんぶし	赤じそ 玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜
31 (木)	コッペパン かぼちゃひき肉フライ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	762	3.0	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉	コッペパン (規格) 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草

(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

KITCHEN 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、広告主に直接お問合わせください。