

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)
2 (月)	ごはん みそおでん さきいかのかみかみサラダ あじつけのり	643	2.6	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき しろみそ さきいか あじつけのり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが だいこん こんにゃく きんときになじん にんじん キャベツ ほうれんそう
3 (火)	ごはん さつまいもとぶたにくのあまずし そうめんぶしのすましじる りんご	664	2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぶん さつまいも こめあぶら さとう そうめんぶし	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ りんご
4 (水)	ごはん さわらのマヨネーズやき しのだええ かすじる	639	2.1	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも さけかす	たまねぎ ほうれんそう はくさい にんじん だいこん こんにゃく ねぎ
5 (木)	バターパン ポークビーンズ かんぴょうサラダ こざかな ㊟	679	2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ロースハム こざかな	バターパン じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん トマト かんぴょう キャベツ ほうれんそう
6 (金)	ごはん にぎすのいそべあげ(2) ごまだれあえ ちくぜんに	636	2.5	ぎゅうにゅう とりにく にぎす あおのり ちくわ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま ねりごま えびいも さとう	にんじん しゅんぎく キャベツ きんときになじん だいこん こんにゃく たけのこ れんこん
9 (月)	もずくどん(ごはん) えびいものごまあげ だいこんのすましじる	634	2.2	ぎゅうにゅう もずく ぶたひきにく ゆきだるまがたかまぼこ とうふ	ごはん こめあぶら さとう えびいも でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし こまつな はくさい だいこん ねぎ
10 (火)	ごはん あつあげのわふうマーボー コールスロー ◆カル秀メニュー こめこのタルト(ブルーベリー)	717	1.6	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ プチとうふ あかみそ ロースハム	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめこのタルト(ブルーベリー)	にんじん たまねぎ はくさい しょうが ねぎ キャベツ だいこん とうもろこし
11 (水)	ごはん あじのおろしソース れんこんのあまからいため はくさいのみそしる	645	2.3	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	だいこん にんじん れんこん こんにゃく はくさい ねぎ
12 (木)	セルフあんバターサンド(コッパパン) オニオンドレッシングサラダ とうにゅうスープ ㊟	661	2.7	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうにゅう	コッパパン(きかく) さとう さつまいも オニオンドレッシング でんぶん バター	キャベツ みずな にんじん たまねぎ はくさい
13 (金)	ごはん さけのてりやき ツナあえ そぼろに	606	2.0	ぎゅうにゅう さけ まぐろあぶらづけ とりひきにく あつあげ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん きんときになじん はくさい こんにゃく
16 (月)	ごはん とりにくのからあげ かぶのゆずかあえ あぶらあげのみそしる	680	2.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん みずな かぶ ゆず たまねぎ はくさい ねぎ
17 (火)	きりぼしだいこんのピビンバ(ごはん) サンラータン じょきょしょくたいおうあ みかん 【除去食対応有り】	634	2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ラーゆ	にんにく にんじん きりぼしだいこん こまつな もやし ねぎ キャベツ みかん
18 (水)	ごはん ホキのチーズやき ごぼうサラダ ごじる	624	2.4	ぎゅうにゅう ホキ ナチュラルチーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく あぶらあげ だいいペースト みそ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう もやし にんじん きんときになじん だいこん はくさい ねぎ こまつな
19 (木)	ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム かぼちゃひきにくフライ だいこんのサラダ とうもろこしのスープ	704	2.9	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ とりにく	ぜんりゅうふんパン こめあぶら さとう ブルーベリージャム	だいこん にんじん みずな とうもろこし たまねぎ はくさい
20 (金)	ごはん さばのしおやき みぶなのあまずあえ あらめのいために	648	2.8	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく あらめ がんもどき みそ	ごはん さとう こめあぶら	にんじん みぶな キャベツ たけのこ グリンピース こんにゃく
23 (月)	チキンカレーライス(ごはん) ごまサラダ こめこのケーキ(チョコ) ㊟	702	1.9	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	ごはん こめこのケーキ(チョコ) さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 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)
※学校給食費12月期(第7期)の口座振替は1月6日(月)です。尚、12月期(第7期)については、再振替を行いませんのでご注意ください。

手洗い
わす
忘れていませんか?

外から帰った時
せきやくしゃみをした時
トイレの後
ごはんを食べる前

こまめに手洗いをしましょう。

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
KICHO WORK We do cordially 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
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。