

# 令和7年3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)
3 (月)	★混ぜ込みちらし寿司 甘酒煮 かつお和え ひなあられ	720	2.6	牛乳 とり肉 がんもどき 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 甘酒 砂糖 ひなあられ	にんじん 玉ねぎ 大根 糸こんにゃく グリンピース ほうれん草 白菜 れんこん 竹の子 かんぴょう 干ししいたけ
4 (火)	ご飯 とり肉とごぼうの甘辛炒め 甘酢和え 白菜のみそ汁	803	2.6	牛乳 とり肉 豆腐 みそ まぐろ油漬け	ご飯 でん粉 米油 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 ねぎ
5 (水)	カレーライス (ご飯) コールスロー 米粉のケーキ (いちご) ②	807	1.8	牛乳 牛肉	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉のケーキ (いちご)	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 水菜
6 (木)	全粒粉パン チキンカツ ごまドレッシングサラダ ポトフ ミルメーク (コーヒー味)	824	3.3	牛乳 チキンカツ ぶた肉	全粒粉パン 米油 じゃがいも ごまドレッシング ミルメーク (コーヒー味)	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜
7 (金)	ご飯 さばの塩焼き 信田和え うま煮 ◆カル秀メニュー	788	2.4	牛乳 さば 油揚げ ぶた肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 じゃがいも	水菜 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
10 (月)	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツのごま和え ふのみそ汁	732	3.0	牛乳 ハンバーグ 油揚げ わかめ みそ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま ふ	水菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜
11 (火)	高菜そぼろ丼 (ご飯) ちゃんこ汁 型抜きチーズ	728	3.1	牛乳 ぶたひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ 型抜きチーズ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	高菜漬け にんじん こんにゃく ねぎ 竹の子
12 (水)	ご飯 さばのコチュジャン焼き もやしのサラダ サムゲタン風スープ	770	2.7	牛乳 さば とり肉 豆腐 まぐろ油漬け	ご飯 砂糖 米油 じゃがいも もち麦	にんにく ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ
13 (木)	チキンポテトサンドイッチ (味付けパン) 白菜のスープ さくらんぼゼリー	780	3.0	牛乳 とりささ身 ぶた肉	味付けパン じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さくらんぼゼリー	にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 小松菜 大根
14 (金)	ご飯 あじの竜田揚げ しば漬け和え 切干し大根の炒り煮	748	2.2	牛乳 あじ 油揚げ ぶた肉	ご飯 でん粉 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが キャベツ にんじん 切干し大根 こんにゃく しば漬け
17 (月)	★菜飯 厚揚げのすき煮 さきいかのかみかみサラダ 豆乳プリンタルト	843	2.8	牛乳 厚揚げ とり肉 さきいか	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 豆乳プリンタルト	広島菜 大根葉 水菜 にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 大根 竹の子
18 (火)	ご飯 とり肉の磯風味 小松菜の和え物 湯葉のみそ汁	794	2.3	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 青のり 湯葉	ご飯 でん粉 米油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 玉ねぎ
19 (水)	カレーライス (ご飯) スパゲティサラダ 米粉のカップケーキ (ショコラ) ②	830	2.1	牛乳 牛肉	ご飯 じゃがいも 米油 砂糖 カレールウ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 米粉のカップケーキ (ショコラ)	にんじん 玉ねぎ 白菜

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②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)

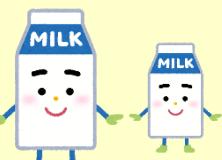
※学校給食費3月期(第10期)の口座振替は3月31日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

## 『 今年度もたくさんの地場産物を使用しました! 』

今年度の給食では、27種類の地場産物を使用しました。



## 『 ミルメークの使い方 』



- 牛乳にストローを刺す。
- ミルメークの先の丸い部分をねじって取る。
- 牛乳のストローを抜いて、ミルメークを入れる。
- ストローをもう一度刺し、よく混ぜて飲む。

### 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 seriously 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

**D1 cafe**

- ・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

福島文庫

0773-23-6377

**ECO TOWN**

福知山市駅南町2-20