

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)
2 (月)	ごはん とりにくのからあげ みぶなのあまずあえ とうふのみそしる	674	1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん キャベツ みぶな たまねぎ だいこん ねぎ
3 (火)	ごはん あつあげのみそいため ちゅうかスープ ミントマト (2)	602	2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ とりにく	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら にんじん にんにく こまつな ミントマト
4 (水)	ごはん さばのおしおやき みずなのあえもの そぼろに	645	2.2	ぎゅうにゅう さば とりひきにく がんもどき	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ みずな にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん
5 (木)	ことうパン かぼちゃひきにくフライ オニオンドレッシングサラダ とうもろこしのスープ	647	2.6	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ	ことうパン こめあぶら オニオンドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう はくさい
6 (金)	ごはん さわらのてりやき ごまあえ ちゃんこじる ◆カル秀メニュー	605	2.1	ぎゅうにゅう さわら ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん ごま	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
9 (月)	ごはん かしわのひきずり しのだあえ てづくりふりかけ	603	1.4	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ あぶらあげ だいずフレーク いとかつおけずりぶし	ごはん ふ じゃがいも さとう ごま	こんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう
10 (火)	カレーライス (ごはん) ビーフンのいためもの おうとう ②	657	2.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう おうとう なす にんにく
11 (水)	ごはん あじのオニオンソース かつおあえ じゃがいものみそしる	604	2.2	ぎゅうにゅう あじ にとかつおけずりぶし とうふ みそ	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり
12 (木)	こがたパン ボロネーゼ みずなのスープ かためきチーズ	613	2.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく とりにく かためきチーズ	こがたパン スパゲティ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ なす にんじん トマト みずな
13 (金)	ぶたたまキムチどん (ごはん) とうふのすましじる 【除去食対応有り】 メロン ②	585	1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく いらたまご とりにく とうふ	ごはん さとう こめあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい はくさいキムチ たまねぎ メロン
16 (月)	ごはん おろしソースハンバーグ かんぴょうのごまずあえ こまつなのみそしる	619	2.4	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく みそ とうふ	ごはん さとう ごま	だいこん かんぴょう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな
17 (火)	ごはん とりにくのケチャップがらめ ちゅうかに ヨーグルト	726	1.9	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール いか かまぼこ ヨーグルト	ごはん こめあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん なす ピーマン はくさい こまつな にんにく
18 (水)	★なめし たらのコーンマヨネーズやき ツナあえ ワンタンスープ	631	2.9	ぎゅうにゅう たら まぐろあぶらづけ とりにく	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ワンタンかわ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこんば ひろしまな みずな
19 (木)	あじつけパン ボロニアソーセージ やさしいサラダ とうにゅうスープ	651	2.7	ぎゅうにゅう ボロニアソーセージ とりにく とうにゅう	あじつけパン こめあぶら さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう
20 (金)	ごはん ホキフライ (ソース) しおこんがあえ みずなのはりはりじる	617	1.7	ぎゅうにゅう ホキフライ しおこんが あぶらあげ	ごはん こめあぶら はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ みずな
23 (月)	ごはん あつあげのわふうマーボー だいこんナムル えだまめ	608	2.2	ぎゅうにゅう あつあげ プチどうふ ぶたひきにく あかみそ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん きゅうり えだまめ なす
24 (火)	タコライス (ごはん) じゃがいものスープ カクテルゼリーのフルーツあえ ②	623	1.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく とりにく わかめ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも カクテルゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう なす トマト にんにく おうとう パインアップル
25 (水)	ごはん ちくわのいそべあげ (2) えのきたけのあえもの たまねぎのみそしる	609	2.6	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ みそ	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
26 (木)	チキンポテトサンドイッチ (ミルクパン) ミネストローネ やきとうもろこし	683	2.6	ぎゅうにゅう とりささみ ぶたにく	ミルクパン じゃがいも さとう かいマカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし
27 (金)	ごはん さばのみそだれ しそあえ かきたまじる 【除去食対応有り】	584	2.2	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご ちくわ	ごはん さとう でんぷん	しょうが キャベツ きゅうり にんじん あかじそ ほうれんそう たまねぎ だいこん
30 (月)	★むぎごはん スープカレー あまずあえ こざかな ②	606	2.1	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こざかな	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう おおむぎ カレールウ	にんじん たまねぎ モロコシめめ トマト みずな キャベツ にんにく

(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6月費(第1期)の口座振替は6月30日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

RIGHT 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

D1cafe

・カフェ
・キッチンカー
・米麹甘酒商品
・米粉商品(グルテンフリー)

D1 cafe
福知山市末広町3丁目24-2
TEL 45-3995 定休日: 日、月
https://www.d1cafe-kyoto.com

HARD-OFF 工具館

HobbyOFF

工具専門ハードオフ 福知山駅前店 0773-45-6565
おもちゃ専門 ホビーオフ 福知山駅前店 0773-45-4000
セルフチェックコーナー 0773-45-6565
ハードオフ工具館 0773-45-6565
ホビーオフ 0773-45-4000

関西電力 power with heart

一定量までの電気料金と機器が
月々コミコミ定額に。『電化のサブスク』

はぴeセット

詳しくはこちら

関西電力株式会社 福知山営業所
福知山市駅南町3丁目82番地 TEL.0773-22-3155
【受付時間】平日9時～12時、13時～17時
※土日、祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く

*保護者の皆様へ：上記広告は、新たなる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。