

令和7年7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 厚揚げとキムチの炒め物 じゃがいものみそ汁 バインアップル	693	2.2	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ねぎ バインアップル
2 (水)	ご飯 あじの竜田揚げ もやしの和え物 万願寺甘とうの炒め煮	721	1.6	牛乳 あじ ぶた肉	ご飯 でん粉 米油 砂糖	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり 万願寺甘とう 玉ねぎ
3 (木)	セルフホットドッグ(2) (コッペパン) キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ	729	3.7	牛乳 ウインナーソーセージ	コッペパン(規格) 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草
4 (金)	ご飯 ホキのオーロラソース かつお和え もずくのスープ	716	2.4	牛乳 ホキ 糸かつお削り節 とり肉 もずく	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ 水菜 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ
7 (月)	ツナずし(★ずし飯) 天の川汁 七タゼリー	713	3.1	牛乳 まぐろ油漬け 星形かまぼこ 油揚げ	ご飯 砂糖 そうめんふし 七タゼリー	にんじん 干しいたけ かんぴょう 玉ねぎ きゅうり ほうれん草
8 (火)	ご飯 マーボー豆腐 ◆カル秀メニュー 切干し大根のサラダ とうもろこし	725	2.6	牛乳 豆腐 プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ	ご飯 米油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ なす モロコシ豆 ピーマン しょうが にんにく 切干し大根 キャベツ 水菜 とうもろこし
9 (水)	ご飯 さわらの梅みそ風味焼き ごまドレッシングサラダ かき玉汁 【除去食対応有り】	687	2.6	牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ 卵	ご飯 砂糖 でん粉 ごまドレッシング	梅 キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
10 (木)	黒糖パン メンチカツ(ソース) かんぴょうサラダ 水菜のスープ	828	3.2	牛乳 メンチカツ とり肉	黒糖パン 米油 砂糖 じゃがいも	かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 水菜
11 (金)	ご飯 さばのコチュジャン焼き 信田和え すまし汁	674	2.2	牛乳 さば 油揚げ 豆腐	ご飯 砂糖	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 大根 ねぎ
14 (月)	ぶた肉のさっぱり丼(★麦ご飯) ちゃんこ汁 棒チーズ	723	2.3	牛乳 ぶた肉 ミートボール 豆腐 棒チーズ	ご飯 大麦 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが にんにく レモン 小松菜
15 (火)	ご飯 とり肉の黒酢ソース きゅうりの香り漬け ラーメン風みそ汁	801	2.8	牛乳 とり肉 ぶた肉 なんと みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油 ラー油 春雨	にんにく きゅうり にんじん もやし ねぎ
16 (水)	夏野菜のチキンカレーライス(ご飯) コーンサラダ 小魚 ㊤	713	3.0	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ オニオンドレッシング	にんにく にんじん 玉ねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし
17 (木)	味付けパン デミグラスソースハンバーグ スープ煮 すいか	885	3.2	牛乳 ハンバーグ ベーコン	味付けパン 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 すいか

(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7月期(第2期)の口座振替は7月31日(木)です。振替口座の残高不足にご注意ください。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



夏ばてに注意!



夏を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。
夏ばてにならないように気を付けましょう。

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
KICHTO 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

D1 cafe 地産地消キッチン

- ・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>

広告

HARD-OFF 工具館 **Hobby OFF**

工具専門ハードオフ
福知山店 0773-45-4555
セルフチェックコーナー
ありです

ハードオフ工具館
福知山店 0773-45-4200
ホビーオフ
福知山店 0773-45-4200

広告

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、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。