

令和7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 (水)	ご飯 ホキのレモン風味 信田和え ちゃんこ汁	731	2.5	牛乳 ホキ 油揚げ ミートボール 豆腐	ご飯 でん粉 米油 砂糖	レモン 小松菜 白菜 にんじん もやし ねぎ
2 (木)	バターパン ポロニアソーセージ イタリアンドレッシングサラダ スープ煮	772	3.2	牛乳 ポロニアソーセージ ぶた肉	バターパン イタリアンドレッシング じゃがいも	大根 きゅうり にんじん 白菜 水菜
3 (金)	ご飯 さわらのカレー風味焼き マカロニサラダ ごま坦々スープ	750	2.5	牛乳 さわら とりひき肉 みそ	ご飯 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 練りごま ごま	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 なす ねぎ
6 (月)	秋のちらしずし (★すし飯) さつまいものみそ汁 お月見ゼリー	770	3.0	牛乳 まぐろ油漬け とり肉 みそ	ご飯 くり 砂糖 さつまいも お月見ゼリー	玉ねぎ にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん ほうれん草 大根 ねぎ
7 (火)	ご飯 厚揚げのすき煮◆カル秀メニュー 甘酢和え 手作りふりかけ	719	2.3	牛乳 厚揚げ とり肉 塩昆布 竹輪 大豆フレーク 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 三尺ささげ きゅうり 白菜
8 (水)	ご飯 あじのおろしソース かつお和え ふのみそ汁	724	2.5	牛乳 あじ 糸かつお削り節 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ふ	大根 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ
9 (木)	黒糖パン かぼちゃひき肉フライ キャベツのサラダ わかめスープ	777	3.5	牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめ ぶた肉	黒糖パン 米油 砂糖	キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし
10 (金)	ご飯 さばの塩焼き さつまいもサラダ かす汁	786	2.9	牛乳 さば とり肉 みそ	ご飯 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 酒かす	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ
14 (火)	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	833	2.3	牛乳 とり肉	ご飯 でん粉 米油 砂糖 春雨 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 水菜
15 (水)	カレーライス (ご飯) 切干し大根のサラダ 黒大豆枝豆 ②	737	3.4	牛乳 牛肉	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン きゅうり 切干し大根 キャベツ 黒大豆枝豆 にんにく
16 (木)	小型パン 和風スパゲティ 卵スープ 【除去食対応有り】 型抜きチーズ	768	3.9	牛乳 牛ひき肉 とり肉 卵 型抜きチーズ	小型パン スパゲティ 米油 じゃがいも	にんにく 小松菜 にんじん 玉ねぎ なす しょうが ねぎ ピーマン
17 (金)	ご飯 さけのごま風味焼き ツナ和え 根菜みそ汁	711	2.6	牛乳 さけ まぐろ油漬け 油揚げ みそ ぶた肉	ご飯 砂糖 ごま さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根
20 (月)	ご飯 みそおでん 梅和え 味付けのり	700	2.5	牛乳 とり肉 がんもどき みそ かまぼこ 味付けのり	ご飯 じゃがいも 砂糖	しょうが 大根 こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり 梅
21 (火)	もずく丼 (ご飯) みそ風味スープ 黄桃	715	2.6	牛乳 もずく ぶたひき肉 とり肉 油揚げ みそ	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく とうもろこし ほうれん草 ねぎ 黄桃
22 (水)	ご飯 さばのオイスターソース焼き 糸こんにゃくの炒め物 さつまい	777	2.6	牛乳 さば ぶたひき肉 さつま揚げ とり肉 みそ	ご飯 砂糖 米油 さつまいも	しょうが 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ
23 (木)	ミルクパン トマトソースハンバーグ ポトフ ムース (レアチーズ)	978	3.3	牛乳 ハンバーグ ベーコン ムース (レアチーズ)	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 米油	なす 玉ねぎ ピーマン とうもろこし トマト にんじん 白菜 小松菜 にんにく
24 (金)	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 塩昆布和え ぶた汁	708	3.1	牛乳 竹輪 青のり 塩昆布 ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 米油	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく 大根 ねぎ
27 (月)	杉本シェフのハヤシライス (ご飯) アンチョビードレッシングサラダ 小魚 ② ◆杉本シェフ考案メニュー	736	3.3	牛乳 ぶた肉 豆乳 ロースハム 小魚	ご飯 米油 ハヤシルウ じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく
28 (火)	ご飯 さつまいもと肉団子の甘酢煮 大根のナムル もやしのピリ辛スープ	763	3.2	牛乳 ミートボール とり肉 豆腐	ご飯 さつまいも 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ラー油	なす ピーマン 大根 水菜 にんじん もやし
29 (水)	ご飯 たらのコーンマヨネーズ焼き たくあん和え 高野豆腐の煮物	786	2.6	牛乳 たら 高野豆腐 ぶた肉	ご飯 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖	とうもろこし たくあん きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく
30 (木)	コッペパン 米粉のシチュー ジャーマンスイートポテト カクテルゼリーのフルーツ和え ③	890	3.5	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン 豆乳	コッペパン (規格) さつまいも 米油 オリーブ油 カクテルゼリー 米粉	玉ねぎ 白菜 にんじん ぶなしめじ パセリ ほうれん草 とうもろこし パインアップル 黄桃
31 (金)	こぎつね丼 (ご飯) 【除去食対応有り】 白菜のみそ汁 りんご	709	2.5	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ 炒り卵	ご飯 米油 砂糖	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん 小松菜 白菜 ねぎ りんご

(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)

※学校給食費10月期(第5期)の口座振替は10月31日(金)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

KICHO 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

D1 cafe

- ・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

工具専門ハードオフ
福知山店
〒620-0855 0773-45-6565

Hobby OFF

ホビー専門ホビーオフ
福知山店
〒620-0855 0773-45-4200

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。