

令和7年11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<br>(曜)  | 献立名<br>牛乳は毎日つきます                                   | エネルギー<br>kcal<br>基準値<br>820 | 塩分<br>g<br>基準値<br>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<br>(赤)            | エネルギーのもとになる<br>(黄)                            | 体の調子を整えるもとになる<br>(緑)                                         |
| 4<br>(火)  | ご飯 ぶた肉と大根の煮物<br>信田和え のり佃煮 ◆カル秀メニュー                 | 734                         | 2.7                   | 牛乳 ぶた肉 がんもどき 油揚げ<br>のり佃煮     | ご飯 じゃがいも 砂糖                                   | 大根 にんじん こんにゃく ほうれん草 白菜                                       |
| 5<br>(水)  | ご飯 厚揚げの中華炒め<br>レモン塩ちゃんこ風スープ フルーツ和え                 | 717                         | 1.7                   | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉<br>豆腐     | ご飯 米油 砂糖                                      | 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが<br>大根 水菜 もやし パインアップル 黄桃<br>ナタデココ レモン |
| 6<br>(木)  | 黒糖パン ウィンナーソーセージ (2)<br>ひじきのサラダ とうもろこしのスープ          | 780                         | 3.5                   | 牛乳 ウィンナーソーセージ ひじき<br>ぶた肉     | 黒糖パン 砂糖 米油                                    | にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし<br>玉ねぎ 白菜                               |
| 7<br>(金)  | ご飯 さけの塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>高野豆腐の卵とし 【除去食対応有り】      | 716                         | 2.6                   | 牛乳 さけ 卵 高野豆腐                 | ご飯 砂糖 ごま                                      | 白菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 大根<br>ねぎ                                   |
| 10<br>(月) | キーマカレー (ご飯)<br>春雨の炒め物 さつまいもチップス ㊸                  | 737                         | 2.6                   | 牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン          | ご飯 米油 カレールウ でん粉<br>春雨 さつまいもチップス               | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん とうもろこし<br>なす しょうが にんにく キャベツ                   |
| 11<br>(火) | ご飯 とり肉のから揚げ<br>かつお和え みそ風味スープ                       | 822                         | 2.6                   | 牛乳 とり肉 糸かつお削り節 ぶた肉<br>油揚げ みそ | ご飯 でん粉 米油 砂糖 さつまいも                            | しょうが にんにく 春菊 キャベツ にんじん<br>玉ねぎ こんにゃく ねぎ                       |
| 12<br>(水) | ご飯 さばのみそだれ<br>白菜のゆず香和え 秋野菜のうま煮                     | 810                         | 2.3                   | 牛乳 さば みそ とり肉                 | ご飯 砂糖 さつまいも でん粉                               | しょうが にんじん 水菜 かぶ<br>玉ねぎ 大根 ゆず 白菜                              |
| 13<br>(木) | 味付けパン カボナータ ㊸<br>オニオンドレッシングサラダ<br>米粉のカップケーキ (メープル) | 864                         | 2.7                   | 牛乳 とり肉                       | 味付けパン 米油 砂糖<br>オニオンドレッシング<br>米粉のカップケーキ (メープル) | なす 玉ねぎ 黄パプリカ 白菜 枝豆 トマト<br>にんにく キャベツ 水菜 にんじん                  |
| 14<br>(金) | ご飯 たらこのコーンマヨネーズ焼き<br>ツナサラダ ワンタンスープ                 | 711                         | 2.4                   | 牛乳 たら まぐろ油漬け ぶた肉             | ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>ワンタン皮                     | とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん<br>玉ねぎ 大根 小松菜                          |
| 17<br>(月) | ご飯 春巻き<br>マーボーキャベツ 白菜のスープ                          | 803                         | 2.4                   | 牛乳 春巻き ぶたひき肉 赤みそ             | ご飯 米油 砂糖                                      | しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン 小松菜 とうもろこし 白菜                |
| 18<br>(火) | 三色丼 (ご飯) 【除去食対応有り】<br>坦々風スープ みかん                   | 765                         | 2.3                   | 牛乳 とりひき肉 炒り卵 ミートボール<br>豆腐 みそ | ご飯 米油 砂糖 練りごま ごま                              | しょうが 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ もやし<br>にんにく みかん                           |
| 19<br>(水) | ご飯 さんまのかば焼き<br>キャベツの梅和え 豆腐のすまし汁                    | 805                         | 2.7                   | 牛乳 さんま とりささ身 豆腐              | ご飯 でん粉 米油 砂糖                                  | キャベツ 水菜 にんじん 梅 玉ねぎ<br>白菜 ねぎ                                  |
| 20<br>(木) | ミルクパン ブラウンシチュー<br>野菜のソテー りんご ㊸                     | 789                         | 3.3                   | 牛乳 ぶた肉 まぐろ油漬け                | ミルクパン じゃがいも ブラウンルウ                            | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草<br>もやし キャベツ りんご                       |
| 21<br>(金) | ご飯 さわらの照り焼き<br>ごぼうサラダ さつまいものみそ汁                    | 732                         | 2.9                   | 牛乳 さわら とり肉 みそ                | ご飯 砂糖 でん粉<br>ノンエッグマヨネーズ さつまいも                 | しょうが ごぼう 小松菜 もやし にんじん<br>大根 金時にんじん ねぎ こんにゃく                  |
| 25<br>(火) | ご飯 とり肉の甘酢炒め<br>かんぴょうサラダ<br>地場産野菜たっぷりスープ            | 805                         | 3.0                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉                   | ご飯 でん粉 さつまいも 米油<br>砂糖                         | しょうが 玉ねぎ にんじん かんぴょう 白菜<br>きゅうり かぶ キャベツ 小松菜                   |
| 26<br>(水) | 高菜そぼろ丼 (★麦ご飯)<br>大根のみそ汁 黄桃                         | 718                         | 2.5                   | 牛乳 ぶたひき肉 油揚げ 豆腐 みそ           | ご飯 大麦 米油 砂糖                                   | 高菜漬け こんにゃく にんじん ほうれん草<br>竹の子 しょうが ねぎ にんにく 大根 黄桃              |
| 27<br>(木) | 小型パン 野菜たっぷり肉みそスパゲティ<br>スープ煮 型抜きチーズ                 | 735                         | 3.3                   | 牛乳 ぶたひき肉 赤みそ とり肉<br>型抜きチーズ   | 小型パン スパゲティ 砂糖 米油<br>さつまいも                     | 玉ねぎ にんじん 小松菜 白ねぎ<br>しいたけ しょうが にんにく 白菜 大根 ねぎ                  |
| 28<br>(金) | ご飯 ホキのしそ揚げ<br>みぶ菜の甘酢和え かしわのひきずり                    | 738                         | 2.3                   | 牛乳 ホキ さつま揚げ とり肉 焼き豆腐         | ご飯 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも                            | 赤じそ にんじん みぶ菜 キャベツ<br>糸こんにゃく 大根 ねぎ 玉ねぎ                        |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊸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 11月期 (第6期) の口座振替は 12月1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**

KIGHTO 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

**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

セルフチェックコーナー  
あります

ハードオフ工具館  
福知山使用店  
TEL 0773-45-6556

**Hobby OFF**

趣味・ホビー専門ハードオフ

ホビーオフ  
福知山使用店  
TEL 0773-45-4200

**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。