

# 令和8年1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)
9 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 黒豆のうま煮	787	1.8	牛乳 ぶり ぶた肉 厚揚げ 黒豆	ご飯 砂糖 でん粉	大根 ゆず かぶ こんにゃく にんじん 白菜
13 (火)	ご飯 みそおでん えびいものごま揚げ 手作りりんごかけ ◆カル秀メニュー	877	2.4	牛乳 とり肉 がんもどき みそ 大豆フレーク 糸かつお削り節	ご飯 さつまいも 砂糖 えびいも でん粉 米油 ごま	大根 こんにゃく にんじん
14 (水)	チキンカレーライス (ご飯) 春雨サラダ 小魚	751	3.1	牛乳 とり肉 小魚	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 春雨 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草
15 (木)	コッペパン ウインナーポテト マカロニスープ りんご	721	3.2	牛乳 ウィンナーソーセージ ぶた肉	コッペパン (規格) じゃがいも 米油 貝マカロニ	玉ねぎ パセリ 白菜 にんじん 水菜 りんご
16 (金)	ご飯 さばの塩焼き さきいかのかみかみサラダ 京風みそ汁	749	3.1	牛乳 さば さきいか 油揚げ みそ 白みそ とり肉	ご飯 米油 砂糖	にんじん キャベツ 大根 白菜 ねぎ
19 (月)	ご飯 とり肉のから揚げ 湯葉のおひたし さつまいものみそ汁	799	2.3	牛乳 とり肉 湯葉 みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく ほうれん草 にんじん 白菜 キャベツ ねぎ
20 (火)	ご飯 厚揚げのみそ炒め えのきだけの和え物 たぬき汁	739	2.5	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉 油揚げ	ご飯 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ こんにゃく ごぼう ねぎ 大根 白菜 小松菜 えのきだけ
21 (水)	焼き肉屋のしか牛そぼろ (ご飯) ミックスナムル キム玉スープ ◆大槻シェフ考案メニュー	709	3.0	牛乳 しかひき肉 牛ひき肉 プチ豆腐 卵	ご飯 米油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	玉ねぎ にんにく もやし ほうれん草 切干し大根 にんじん 白菜キムチ ねぎ
22 (木)	黒糖パン ブラウンシチュー 切干し大根の洋風炒め イタリアンドレッシングサラダ	827	3.6	牛乳 ぶた肉 とり肉	黒糖パン じゃがいも 米油 砂糖 ブラウンルウ イタリアンドレッシング	にんじん 玉ねぎ 白菜 切干し大根 小松菜 キャベツ とうもろこし
23 (金)	◇沖縄県 ご飯 マンビカーのシークワーサーソース もずくのチャブチ アーサ汁	712	2.3	牛乳 シイラ もずく ぶた肉 あおさのり 豆腐	ご飯 米油 砂糖	にんじん えのきだけ 小松菜 キャベツ シークワーサー
26 (月)	◇茨城県 ご飯 煮合い パイタ焼き 米粉のタルト (さつまいもと栗)	769	1.3	牛乳 とり肉 焼き豆腐 パイタ焼き	ご飯 砂糖 米粉のタルト (さつまいもと栗)	大根 れんこん ごぼう こんにゃく にんじん 白菜
27 (火)	◇愛知県 ご飯 みそささ身カツ れんこんサラダ きしめん	770	2.7	牛乳 ささ身カツ 赤みそ 油揚げ	ご飯 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ きしめん	れんこん 水菜 にんじん 白菜 ねぎ
28 (水)	◇大阪府 ★かやくご飯 揚げたこ焼き お好みサラダ 肉吸い	707	2.8	牛乳 とり肉 油揚げ 青のり 糸かつお削り節 牛肉 豆腐 竹輪	ご飯 たこ焼き 米油 ノンエッグマヨネーズ	まいたけ にんじん ごぼう 竹の子 こんにゃく キャベツ 紅しょうが ねぎ 白菜
29 (木)	◇EARTH FOODS 25 セルフ栗入りあんサンド (味付けパン) かんぴょうとたくあんの梅サラダ 豆乳みそスープ	807	3.6	牛乳 小豆 かまぼこ ぶた肉 わかめ みそ 豆乳	味付けパン 砂糖 栗 米油 さつまいも	かんぴょう にんじん 大根 みぶ菜 梅 白菜 たくあん
30 (金)	ご飯 かぼちゃひき肉フライ ツナ和え そぼろ煮	802	2.2	牛乳 かぼちゃひき肉フライ まぐろ油漬け とりひき肉 がんもどき	ご飯 砂糖 米油 えびいも	キャベツ 春菊 にんじん 大根 こんにゃく 白菜

(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1月期(第8期)の口座振替は2月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

## ○ 全国学校給食週間 ○

今年度は日本で万博が開催されたことにちなんで、「給食で学ぼう!  
~日本の万博~」というテーマで、今まで日本で開催された万博について振り返ると共に、その開催地の郷土料理や特産品、食文化を取り入れた特別献立が登場します。

### 日本での万博の開催地



広告
<p>新築・注文住宅・リフォームのことなら <b>ここにしかない家</b> KICHIJO WORK We do cordially complete work</p> <p>有限会社 大下工務店</p> <p>〒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</p>

広告
<p>D cafe</p> <p>・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)</p> <p>D1 cafe</p> <p>地産地消キッチン</p> <p>D1 cafe</p> <p>福知山市末広町3丁目24-2 TEL 45-3995 定休日:日,月 <a href="https://www.d1cafe-kyoto.com">https://www.d1cafe-kyoto.com</a></p>

広告
<p>HARD-OFF 工具館</p> <p>おもちゃ専門 ホビーオフ</p> <p>セリフランクフルターナー</p> <p>ホビーオフ 福知山店</p> <p>ホビーオフ 福知山東河店</p>

広告
<p>関西電力 power with heart</p> <p>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」</p> <p>はっぴセット</p> <p>詳しくは<a href="#">こちら</a></p> <p>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</p>