

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)
2 (月)	ご飯 厚揚げの和風マーボー 水菜の和え物 小魚 ◆カル秀メニュー	702	2.0	牛乳 厚揚げ プチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ 小魚	ご飯 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 水菜 ねぎ
3 (火)	ご飯 いわしのかば焼き 大根のはりはり漬け 五目煮豆	839	3.2	牛乳 いわし 竹輪 塩昆布 とり肉 大豆 がんもどき	ご飯 米油 砂糖 ジャガイモ でん粉	大根 にんじん こんにゃく
4 (水)	肉みそひじきそぼろ丼 (★麦ご飯) たぬき汁 米粉のタルト (ブルーベリー)	802	2.1	牛乳 とりひき肉 ひじき みそ ぶた肉 豆腐	ご飯 大麦 米油 砂糖 米粉のタルト (ブルーベリー)	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 ねぎ
5 (木)	スラッピージョー (全粒粉パン) キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ ②	736	3.5	牛乳 ぶたひき肉 とり肉	全粒粉パン 米油 砂糖 でん粉 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし キャベツ 白菜 トマト
6 (金)	ご飯 あじのおろしソース 水菜とささ身の和え物 にゅうめん	730	2.9	牛乳 あじ とりささ身 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 そうめんふし	大根 水菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ
9 (月)	ご飯 変わりきんぴら 信田和え さつまいものみそ汁	712	2.6	牛乳 とり肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 さつまいも	こんにゃく にんじん れんこん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 白菜
10 (火)	カレーライス (ご飯) ビーフンの炒め物 りんご ②	740	3.2	牛乳 とり肉 ぶた肉	ご飯 ジャガイモ 米油 カレールウ ビーフン	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご
12 (木)	ご飯 さばの粒マスタード焼き ごま酢和え あらめの炒め煮	794	2.8	牛乳 さば 竹輪 ぶた肉 あらめ 厚揚げ みそ	ご飯 砂糖 ごま 米油	にんじん キャベツ ほうれん草 こんにゃく
13 (金)	ご飯 揚げどりのにら炒め かつお和え かき玉汁 【除去食対応有り】	802	2.8	牛乳 とり肉 糸かつお削り節 豆腐 かまぼこ 卵	ご飯 でん粉 米油 砂糖	にら 小松菜 白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ
16 (月)	ガパオライス (ご飯) もずくのスープ マカロニきな粉 ②	755	2.2	牛乳 ぶたひき肉 とり肉 もずく きな粉	ご飯 米油 ジャガイモ 貝マカロニ 砂糖 バジル 白菜	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし バジル 白菜
17 (火)	ご飯 すき焼き風煮 ツナ和え ふりかけ (しそ)	694	1.8	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 まぐろ油漬け	ご飯 ふ ジャガイモ 砂糖	糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 春菊 赤じそ
18 (水)	ご飯 さけの照り焼き さつまいもサラダ うま煮	817	2.3	牛乳 さけ ぶた肉 がんもどき	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 水菜 大根 にんじん こんにゃく 白菜
19 (木)	バターパン スパイシーチキン オニオンドレッシングサラダ ジャガイものスープ	934	3.0	牛乳 とり肉 ヨーグルト	バターパン でん粉 米油 オニオンドレッシング ジャガイモ	キャベツ 大根 にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ
20 (金)	ご飯 さわらのみぞだれ ごまだれ和え とり肉と白菜の寄せ鍋風	694	2.3	牛乳 さわら とり肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 でん粉 ごま 練りごま	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 えのきだけ
24 (火)	ご飯 かぼちゃひき肉フライ とり肉と春雨の炒め物 ちゃんこ汁	779	2.8	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉 ミートボール 豆腐	ご飯 米油 春雨	玉ねぎ キャベツ にんじん 白菜 ねぎ
25 (水)	切干し大根のビビンバ (ご飯) 野菜サラダ みそ風味スープ 【除去食対応有り】	696	2.8	牛乳 ぶた肉 炒り卵 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 米油 ジャガイモ	にんじん 切干し大根 キャベツ 小松菜 大根 ねぎ
26 (木)	ミルクパン きのこソースハンバーグ 青じそドレッシングサラダ スープ煮	825	3.4	牛乳 ハンバーグ ぶた肉	ミルクパン 米油 砂糖	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 水菜 にんじん 白菜 大根 ねぎ
27 (金)	ご飯 ホキのマリネ コールスロー 白菜のスープ	694	2.0	牛乳 ホキ とり肉	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ	玉ねぎ にんじん キャベツ 水菜 白菜

(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2月期(第9期)の口座振替は3月2日(金)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

広告	広告	広告	広告
<p>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 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</p>	<p>地産地消キッチン 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</p>	<p>HARD-OFF 工具館</p> <p>Hobby OFF</p> <p>工具専門ハードオフ 福知山市末広町3丁目24-2 TEL 45-3995 定休日:日,月 https://www.hard-off.jp</p> <p>おもちゃ専門 ホビーオフ 福知山市末広町3丁目24-2 TEL 45-3995 定休日:日,月 https://www.hobby-off.jp</p>	<p>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</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>

*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あります。

*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。