

令和8年5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 (金) | ご飯 かつおのかりん揚げ 若竹汁 メロンクリームソーダゼリー | 698 | 1.8 | 牛乳 かつお わかめ 豆腐 | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま メロンクリームソーダゼリー | 玉ねぎ 竹の子 にんじん |
| 7 (木) | ご飯 デミグラスソースハンバーグ 大根のサラダ 白菜のスープ | 691 | 2.3 | 牛乳 ハンバーグ ぶた肉 | ご飯 砂糖 米油 | 大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし |
| 8 (金) | チキンカレーライス (ご飯) 甘酢和え 小魚 ② | 701 | 3.3 | 牛乳 とり肉 竹輪 小魚 | ご飯 米油 カレールウ 砂糖 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ |
| 11 (月) | ご飯 ぶた肉と春雨の炒め物 信田和え 豆腐のすまし汁 | 726 | 2.6 | 牛乳 ぶたひき肉 油揚げ とり肉 豆腐 | ご飯 春雨 米油 砂糖 | キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根 ねぎ |
| 12 (火) | ご飯 かしわのひきずり えのきたけの和え物 手作りふりかけ | 710 | 2.1 | 牛乳 とり肉 焼き豆腐 がんもどき 大豆フレーク 糸かつお削り節 | ご飯 ふ じゃがいも 砂糖 ごま | ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 糸こんにゃく |
| 13 (水) | ご飯 あじの南蛮漬け 小松菜の和え物 吉野汁 | 709 | 2.3 | 牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 | ご飯 でん粉 米油 砂糖 | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 |
| 14 (木) | ミルクパン とり肉のバーベキューソース ナポリタンサラダ 大根のスープ | 787 | 3.7 | 牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉 | ミルクパン 砂糖 マカロニ 米油 | しょうが レモン にんにく りんご きゅうり 玉ねぎ にんじん 大根 もやし |
| 15 (金) | ご飯 さばの粒マスタード焼き おかかサラダ じゃがいものみそ汁 | 709 | 2.8 | 牛乳 さば 糸かつお削り節 とり肉 みそ | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも | にんじん 水菜 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく |
| 18 (月) | ご飯 とり肉のレモン和え キャベツの和え物 ちゃんこ汁 | 815 | 2.2 | 牛乳 とり肉 ミートボール 油揚げ | ご飯 でん粉 米油 砂糖 | レモン キャベツ にんじん みぶ菜 白菜 玉ねぎ |
| 19 (火) | 切干し大根のピピンバ (麦ご飯) ポテトサラダ もやしのピリ辛スープ | 724 | 2.6 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 | ご飯 大麦 砂糖 じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ | にんじん ほうれん草 玉ねぎ 白菜 キャベツ 切干し大根 もやし 白菜キムチ |
| 20 (水) | ご飯 さわらのみそだれ 水菜の和え物 とり肉と大根の煮物 | 729 | 2.3 | 牛乳 さわら みそ とり肉 厚揚げ | ご飯 砂糖 でん粉 | しょうが 白菜 にんじん 水菜 大根 玉ねぎ こんにゃく |
| 21 (木) | 小型パン 豆乳スパゲティ じゃがいもとウインナーのスープ 棒チーズ | 735 | 3.4 | 牛乳 ぶた肉 豆乳 ウインナーソーセージ 棒チーズ | 小型パン スパゲティ 米油 でん粉 じゃがいも | 玉ねぎ ほうれん草 白菜 とうもろこし にんじん キャベツ |
| 22 (金) | ご飯 ホキのオーロラソース ツナ和え もずくのスープ | 725 | 2.4 | 牛乳 ホキ まぐろ油漬け ぶた肉 もずく | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ |
| 25 (月) | こぎつね丼 (ご飯) たくあん和え 玉ねぎのみそ汁 | 710 | 3.1 | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ | ご飯 米油 砂糖 | 玉ねぎ たくあん キャベツ 小松菜 大根 にんじん ねぎ こんにゃく |
| 26 (火) | ご飯 しゅうまい (3) 中華サラダ マーボー豆腐 ◆カル秀メニュー | 780 | 2.1 | 牛乳 しゅうまい 豆腐 ブチ豆腐 ぶたひき肉 赤みそ | ご飯 米油 ごま油 砂糖 でん粉 | キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ |
| 27 (水) | ご飯 さけの照り焼き ゆず香和え そぼろ煮 | 730 | 2.7 | 牛乳 さけ かまぼこ とりひき肉 がんもどき | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも | 小松菜 にんじん 白菜 ゆず 玉ねぎ 糸こんにゃく |
| 28 (木) | 味付けパン ポークビーンズ ひじきのサラダ とうもろこし ② | 817 | 3.5 | 牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 ひじき | 味付けパン じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし |
| 29 (金) | ご飯 さばの塩焼き 白菜のごま和え かき玉汁 【除去食対応有り】 | 716 | 2.8 | 牛乳 さば 豆腐 竹輪 卵 | ご飯 砂糖 ごま | 白菜 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②はスプーンの数。 () 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)

| | | |
|---|--|---|
| <p>株式会社 福島文進堂</p> <ul style="list-style-type: none"> ・福島文進堂 福知山駅南町店 TEL:0773-23-6377 ・ブックオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-25-3535 ・オフハウス 福知山駅南町店 TEL:0773-23-2332 ・ハードオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-23-2277 ・ハードオフ工具館 福知山駅南町店 TEL:0773-45-6565 ・ホビーオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-45-4200 ・Café Bar & Live お城の下で TEL:0773-23-3339 | <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p>ここにしかない家 KICHO WORK We do cordially complete work.</p> <p>有限会社 大下工務店 OSHITA</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> | <p>地産地消キッチン</p> <p>D1cafe</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>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> |
|---|--|---|

*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、広告主に直接お問い合わせください。