

# 令和8年6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)                             |
| 1<br>(月)  | ご飯 切干し大根のそぼろ炒め<br>かつお和え ぶた汁                | 707                         | 2.4                   | 牛乳 とりひき肉 糸かつお削り節<br>ぶた肉 油揚げ みそ      | ご飯 米油 砂糖                         | 切干し大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ<br>こんにゃく きゅうり 白菜 大根 ほうれん草 |
| 2<br>(火)  | 肉みそ納豆丼(ご飯) わかめスープ<br>レモンゼリーのフルーツ和え         | 719                         | 2.4                   | 牛乳 ぶたひき肉 ひきわり納豆 赤みそ<br>とり肉 わかめ 豆腐   | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも<br>レモンゼリー         | 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく 黄桃<br>パイナップル                    |
| 3<br>(水)  | ご飯 あじのオニオンソース<br>ごま和え 吉野汁                  | 730                         | 2.2                   | 牛乳 あじ とり肉 油揚げ                       | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま                  | 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ                         |
| 4<br>(木)  | 黒糖パン タンドリーチキン<br>オニオンドレッシングサラダ じゃがいものスープ   | 749                         | 3.2                   | 牛乳 とり肉 ヨーグルト ぶた肉                    | 黒糖パン オニオンドレッシング<br>じゃがいも         | 白菜 水菜 にんじん 玉ねぎ 大根                                |
| 5<br>(金)  | ご飯 さばのコチュジャン焼き<br>かんぴょうサラダ たぬき汁            | 694                         | 2.2                   | 牛乳 さば ロースハム ぶた肉 豆腐                  | ご飯 砂糖                            | かんぴょう キャベツ にんじん こんにゃく<br>小松菜                     |
| 8<br>(月)  | ご飯 とり肉のから揚げ<br>しそ和え すまし汁                   | 747                         | 2.1                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉                          | ご飯 でん粉 米油                        | しょうが にんにく キャベツ みぶ菜 にんじん<br>赤じそ 大根 玉ねぎ            |
| 9<br>(火)  | ご飯 ビビンめん<br>サムゲタン風スープ ミントマト(2)             | 661                         | 2.5                   | 牛乳 ぶた肉 とり肉                          | ご飯 春雨 砂糖 米油 じゃがいも<br>もち麦         | 白菜 白菜キムチ もやし きゅうり にんじん<br>にんにく 玉ねぎ ねぎ ミントマト      |
| 10<br>(水) | ご飯 さわらの照り焼き<br>小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁           | 704                         | 2.5                   | 牛乳 さわら とり肉 油揚げ 豆腐 みそ                | ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも                  | キャベツ 小松菜 にんじん                                    |
| 11<br>(木) | チキンポテトサンドイッチ(コッペパン)<br>ミネストローネ とうもろこし      | 759                         | 3.0                   | 牛乳 とりささ身 ぶた肉                        | コッペパン(規格) じゃがいも 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 トマト<br>とうもろこし                   |
| 12<br>(金) | ご飯 さけのしょうゆこうじ焼き 信田和え<br>高野豆腐の卵とじ 【除去食対応有り】 | 716                         | 2.3                   | 牛乳 さけ 油揚げ 卵 高野豆腐                    | ご飯 砂糖                            | しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ<br>大根 ねぎ                |
| 15<br>(月) | ご飯 コロッケ<br>梅和え 豆腐のすまし汁                     | 680                         | 2.3                   | 牛乳 ぶた肉 豆腐                           | ご飯 コロッケ 米油                       | キャベツ にんじん きゅうり 梅 玉ねぎ ねぎ                          |
| 16<br>(火) | ぶたキムチ丼(★麦ご飯)<br>ビーフンのスープ 型抜きチーズ            | 701                         | 3.2                   | 牛乳 ぶた肉 とり肉 型抜きチーズ                   | ご飯 大麦 砂糖 米油 ビーフン                 | にんにく ねぎ 白菜 白菜キムチ にんじん<br>玉ねぎ ほうれん草               |
| 17<br>(水) | ご飯 たらのマヨネーズ焼き<br>キャベツのサラダ ワンタンスープ          | 735                         | 2.3                   | 牛乳 たら とり肉                           | ご飯 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖<br>ワンタン皮     | 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜                            |
| 18<br>(木) | 小型パン 焼きスパゲティ<br>コーンサラダ 豆乳スープ               | 743                         | 3.7                   | 牛乳 ぶた肉 青のり とり肉 豆乳                   | 小型パン スパゲティ 米油 砂糖<br>じゃがいも        | 玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 きゅうり<br>とうもろこし                  |
| 19<br>(金) | ご飯 さばのオイスターソース焼き<br>ささ身の和え物 水菜のはりはり汁       | 699                         | 2.4                   | 牛乳 さば とりささ身 油揚げ                     | ご飯 砂糖                            | キャベツ にんじん 水菜 玉ねぎ 大根                              |
| 22<br>(月) | チキンカレーライス(ご飯)<br>甘酢和え 小魚 ㊟                 | 724                         | 2.9                   | 牛乳 とり肉 小魚                           | 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 にんにく<br>ほうれん草 キャベツ              |
| 23<br>(火) | ご飯 ピリ辛煮 ◆カル秀メニュー<br>ツナ和え 手作りふりかけ           | 715                         | 1.8                   | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ まぐろ油漬け<br>大豆フレーク 糸かつお削り節 | ご飯 じゃがいも 砂糖 米油 ごま                | 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく モロコシ豆<br>キャベツ 小松菜                |
| 24<br>(水) | ご飯 竹輪の磯辺揚げ(2)<br>白菜の和え物 みそ風味スープ            | 727                         | 3.1                   | 牛乳 竹輪 青のり ぶた肉 みそ                    | ご飯 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも               | 白菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ                              |
| 25<br>(木) | 味付けパン ウィンナーソーセージ(2)<br>水菜のサラダ 大根のスープ       | 811                         | 3.8                   | 牛乳 ウィンナーソーセージ とり肉                   | 味付けパン 米油 砂糖                      | キャベツ 水菜 にんじん 玉ねぎ 大根                              |
| 26<br>(金) | ご飯 たらとしそ揚げ 三色和え<br>かき玉汁 【除去食対応有り】          | 679                         | 2.5                   | 牛乳 たら 豆腐 かまぼこ 卵                     | ご飯 でん粉 米油 砂糖                     | 赤じそ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ                         |
| 29<br>(月) | ご飯 変わりきんぴら<br>マカロニサラダ ちゃんこ汁                | 766                         | 2.3                   | 牛乳 大豆 とり肉 さつま揚げ<br>ミートボール 油揚げ       | ご飯 米油 砂糖 マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ      | こんにゃく にんじん れんこん キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし 白菜            |
| 30<br>(火) | ご飯 揚げぎょうざ(3)<br>もやしのナムル マーボー豆腐             | 945                         | 2.7                   | 牛乳 豆腐 ぶり豆腐 ぶたひき肉<br>ぎょうざ 赤みそ        | ご飯 米油 砂糖 ごま油 でん粉                 | 切干し大根 キャベツ もやし にんじん なす<br>玉ねぎ ピーマン               |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンのつくり。 ( ) 内の数字は一人当たりの数量。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6月期(第1期)の口座振替は6月30日(火)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>株式会社 <b>福島文進堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>福島文進堂 福知山駅南町店 TEL:0773-23-6377</li> <li>ブックオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-25-3535</li> <li>オフハウス 福知山駅南町店 TEL:0773-23-2332</li> <li>ハードオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-23-2277</li> <li>ハードオフ工具館 福知山駅南町店 TEL:0773-45-6565</li> <li>ホビーオフ 福知山駅南町店 TEL:0773-45-4200</li> <li>Café Bar &amp; Live お城の下で TEL:0773-23-3339</li> </ul> | <p>新築・注文住宅・リフォームのことなら</p> <p><b>ここにしかない家</b><br/>RIGHT TO WORK We do socially complete work.</p> <p><b>有限会社 大下工務店</b><br/>OSHITA</p> <p>〒620-0855 京都府 福知山市 土師新町1丁目223-2<br/>電話: 0773-27-0720<br/>FAX: 0773-27-7288</p> | <p>地産地消キッチン</p> <p><b>D1cafe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カフェ</li> <li>・キッチンカー</li> <li>・米麹甘酒商品</li> <li>・米粉商品(グルテンフリー)</li> </ul> <p>D1 cafe<br/>福知山市末広町3丁目24-2<br/>TEL 45-3995 定休日: 日,月<br/>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、広告主に直接お問合わせください。