

# 学校給食献立予定表

(小学校)



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

令和8年7月

| 日<br>(曜)  | 献立名<br><small>ぎゅうじゅう まいにち</small><br>牛乳は毎日つきます   | エネルギー<br>kcal<br>基準値<br>636 | 塩分<br>g<br>基準値<br>2.0 | 食品の種類と体内でのおもな働き                    |  |  |
|-----------|--|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------|--|--|
|           |  |                             |                       | 体をつくるものとなる<br>(赤)                  | エネルギーのもとになる<br>(黄)                       | 体の調子を整えるものとなる<br>(緑)                                 |
| 1<br>(水)  | ごはん さけのつばマスタードやき<br>はるさめサラダ<br>まんがんじとうがらしのいために   | 605                         | 1.7                   | ぎゅうじゅう さけ ぶたにく あつあげ                | ごはん はるさめ こめあぶら さとう                       | にんじん キャベツ きゅうり まんがんじとうがらし<br>たまねぎ こんにゃく              |
| 2<br>(木)  | カレーミートサンド (ミルクパン)<br>だいずサラダ<br>もずくのスープ           | 656                         | 2.8                   | ぎゅうじゅう ぶたひきにく だいず<br>もずく とりにく      | ミルクパン こめあぶら カレールウ<br>でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう | たまねぎ にんじん ピーマン なす にんにく<br>キャベツ とうもろこし きゅうり はくさい こまつな |
| 3<br>(金)  | ごぎつねどん (ごはん)<br>こんさいみそしる<br>トマト<br>【除去食対応有り】     | 604                         | 2.0                   | ぎゅうじゅう とりにく あぶらあげ<br>いりたまご とうふ みそ  | ごはん こめあぶら さとう じゃがいも                      | たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん<br>ねぎ トマト                      |
| 6<br>(月)  | ごはん あつあげのみそいため<br>うまごまきゅうり<br>ワントンスープ            | 633                         | 2.8                   | ぎゅうじゅう ぶたにく あつあげ あかみそ<br>かまぼこ とりにく | ごはん こめあぶら さとう ごま<br>ごまあぶら ワンタンかわ じゃがいも   | キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんにく きゅうり みずな              |
| 7<br>(火)  | ごはん ほしがたコロツケ (ソース)<br>あまのがわじる<br>たなばたゼリー         | 615                         | 1.6                   | ぎゅうじゅう あぶらあげ<br>ほしがたかまぼこ           | ごはん ほしがたコロツケ こめあぶら<br>そうめんふし たなばたゼリー     | えのきたけ にんじん たまねぎ みずな                                  |
| 8<br>(水)  | ごはん さばのおしおやき<br>ごまずあえ<br>ふのみそしる                  | 601                         | 2.5                   | ぎゅうじゅう さば ぶたにく みそ                  | ごはん さとう ごま ぶ                             | にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ<br>だいこん ねぎ                   |
| 9<br>(木)  | こくとうパン トマトソースハンバーグ<br>イタリアンドレッシングサラダ<br>こまつなのスープ | 634                         | 2.8                   | ぎゅうじゅう ハンバーグ とりにく                  | こくとうパン さとう イタリアンドレッシング                   | なす トマト にんじん だいこん きゅうり<br>たまねぎ はくさい こまつな              |
| 10<br>(金) | ごはん ホキのたつたあげ<br>しのだあえ<br>とうふのみそしる                | 612                         | 2.1                   | ぎゅうじゅう ホキ あぶらあげ ぶたにく<br>とうふ みそ     | ごはん でんぷん こめあぶら さとう<br>じゃがいも              | にんにく モロツコめめ キャベツ にんじん<br>ねぎ                          |
| 13<br>(月) | ごはん ヤンニョムチキン<br>ひじきのサラダ<br>わかめスープ<br>◆カル秀メニュー    | 685                         | 2.1                   | ぎゅうじゅう とりにく ひじき わかめ                | ごはん でんぷん こめあぶら さとう<br>じゃがいも              | にんじん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ<br>ねぎ                       |
| 14<br>(火) | なつやさいのカレーライス (ごはん)<br>きりぼしだいこんのようふういため<br>すいか    | 645                         | 2.6                   | ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう とりひきにく               | ごはん じゃがいも カレールウ こめあぶら<br>さとう             | にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく<br>きりぼしだいこん キャベツ こまつな すいか     |
| 15<br>(水) | ごはん<br>あじフライ (ノンエッグタルタルソース)<br>うめあえ みずなのほりはりじる   | 640                         | 2.1                   | ぎゅうじゅう あじフライ ちくわ とりにく<br>あぶらあげ     | ごはん こめあぶら さとう はるさめ<br>ノンエッグタルタルソース       | きゅうり うめ みずな にんじん たまねぎ                                |
| 16<br>(木) | あじつけパン<br>ツナとなつやさいのカップやき<br>スープに ヨーグルト           | 702                         | 2.3                   | ぎゅうじゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく<br>ヨーグルト      | あじつけパン マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ じゃがいも          | たまねぎ なす とうもろこし はくさい にんじん<br>ほうれんそう                   |

(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)

## 食育クイズ

① 7月7日の七夕には、彦星と織姫が夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度会うことができます。この天の川に見立てて、七夕に食べられるものは何でしょう？

- A: うどん
- B: そば
- C: そうめん



② 「もも」は、これから旬をむかえるくだものです。このももは、割れ目のある形が特徴的ですが、なぜ割れ目があるのでしょうか？

- A: 水分を運ぶため
- B: 養分を運ぶため
- C: 皮をむきやすくするため



## ～答え～

①の答え: C

七夕には、そうめんを天の川や織姫が織る糸に見立てて食べる風習があります。

②の答え: B

割れ目の部分には、養分を運ぶ管があります。管の周りには、運ばれてくる養分で成長が進みますが、割れ目の部分は成長が遅く、くぼんだ形になります。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>株式会社 福島文進堂</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>ここにしかない家</p> <p>KICHTO WORK We do carefully 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<br/>電話: 0773-27-0720<br/>FAX: 0773-27-7288</p> | <p>地産地消キッチン</p> <p>D1cafe</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。