

令和8年7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 (水) | ご飯 さけの粒マスタード焼き 春雨サラダ 万願寺唐辛子の炒め煮 | 719 | 2.0 | 牛乳 さけ ぶた肉 厚揚げ | ご飯 春雨 米油 砂糖 | にんじん キャベツ きゅうり 万願寺唐辛子 玉ねぎ こんにゃく |
| 2 (木) | カレーミートサンド (ミルクパン) 大豆サラダ もずくのスープ ② | 801 | 3.5 | 牛乳 ぶたひき肉 大豆 もずく とりこ | ミルクパン 米油 カレールウ でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 玉ねぎ にんじん ピーマン なす にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり 白菜 小松菜 |
| 3 (金) | ごぎつね丼 (ご飯) 根菜みそ汁 トマト 【除去食対応有り】 | 714 | 2.5 | 牛乳 とり肉 油揚げ 炒り卵 豆腐 みそ | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 ねぎ トマト |
| 6 (月) | ご飯 厚揚げのみそ炒め うまごまきゅうり ワンタンスープ | 753 | 3.3 | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ かまぼこ とり肉 | ご飯 米油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン皮 じゃがいも | キャベツ ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり 水菜 |
| 7 (火) | ご飯 星型コロッケ (2) (ソース) 天の川汁 七夕ゼリー | 723 | 1.7 | 牛乳 油揚げ 星型かまぼこ | ご飯 星型コロッケ 米油 そうめんふし 七夕ゼリー | えのきたけ にんじん 玉ねぎ 水菜 |
| 8 (水) | ご飯 さばの塩焼き ごま酢和え ふのみそ汁 | 714 | 3.0 | 牛乳 さば ぶた肉 みそ | ご飯 砂糖 ごま ぶ | にんじん キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ |
| 9 (木) | 黒糖パン トマトソースハンバーグ イタリアンドレッシングサラダ 小松菜のスープ | 798 | 3.4 | 牛乳 ハンバーグ とり肉 | 黒糖パン 砂糖 イタリアンドレッシング | なす トマト にんじん 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 小松菜 |
| 10 (金) | ご飯 ホキの竜田揚げ 信田和え 豆腐のみそ汁 | 728 | 2.4 | 牛乳 ホキ 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ | ご飯 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも | にんにく モロッコ豆 キャベツ にんじん ねぎ |
| 13 (月) | ご飯 ヤンニョムチキン ひじきのサラダ わかめスープ ◆カル秀メニュー | 815 | 2.4 | 牛乳 とり肉 ひじき わかめ | ご飯 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも | にんじん キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ |
| 14 (火) | 夏野菜のカレーライス (ご飯) 切干し大根の洋風炒め すいか ② | 760 | 3.1 | 牛乳 牛肉 とりひき肉 | ご飯 じゃがいも カレールウ 米油 砂糖 | にんじん 玉ねぎ なす ピーマン にんにく 切干し大根 キャベツ 小松菜 すいか |
| 15 (水) | ご飯 あじフライ (ノンエッグタルタルソース) 梅和え 水菜のはりはり汁 | 742 | 2.5 | 牛乳 あじフライ 竹輪 とり肉 油揚げ | ご飯 米油 砂糖 春雨 ノンエッグタルタルソース | きゅうり 梅 水菜 にんじん 玉ねぎ |
| 16 (木) | 味付けパン ツナと夏野菜のカップ焼き スープ煮 ヨーグルト | 850 | 2.9 | 牛乳 まぐろ油漬け ぶた肉 ヨーグルト | 味付けパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | 玉ねぎ なす とうもろこし 白菜 にんじん ほうれん草 |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。②はスプーンをつく日。()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7月期(第2期)の口座振替は7月31日です。残高不足にご注意ください。

★ ★ ○ 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"> ・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</p> <p>KICHI TO 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 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。