

令和8年10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><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>(木)   | 黒糖パン ポロニアソーセージ<br>切干し大根のサラダ<br>スープ煮                | 765                         | 3.4                   | 牛乳 ポロニアソーセージ ぶた肉                | 黒糖パン 砂糖 米油 じゃがいも                              | 切干し大根 小松菜 にんじん キャベツ<br>白菜 玉ねぎ                            |
| 2<br>(金)   | ご飯 さわらの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>ごま坦々スープ                  | 750                         | 2.7                   | 牛乳 さわら とりひき肉 みそ                 | ご飯 砂糖 でん粉 マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま<br>練りごま | しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん<br>大根 なす                         |
| 5<br>(月)   | ご飯 ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>玉ねぎのスープ                      | 800                         | 2.2                   | 牛乳 とり肉 豆腐                       | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま油                              | しょうが にんにく 大根 水菜 にんじん<br>玉ねぎ 白菜 干しいたけ                     |
| 6<br>(火)   | チキンカレーライス (ご飯)<br>ツナサラダ<br>小魚 ㊟                    | 754                         | 3.1                   | 牛乳 とり肉 まぐろ油漬け 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 キャベツ きゅうり                                       |
| 7<br>(水)   | ご飯 ホキフライ (ソース)<br>キャベツととりささ身のごま和え<br>じゃがいものみそ汁     | 722                         | 2.8                   | 牛乳 ホキフライ とりささ身 豆腐<br>油揚げ わかめ みそ | ご飯 米油 砂糖 ごま じゃがいも                             | キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ                                      |
| 8<br>(木)   | バターパン とり肉のトマト煮<br>アップルサラダ<br>ぶどうゼリー                | 863                         | 3.0                   | 牛乳 とり肉 ロースハム                    | バターパン じゃがいも 米油 砂糖<br>ぶどうゼリー                   | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ トマト なす<br>にんにく キャベツ きゅうり りんご              |
| 9<br>(金)   | ご飯 さばの塩焼き<br>えのきたけの和え物<br>けの汁                      | 728                         | 2.8                   | 牛乳 さば 油揚げ みそ                    | ご飯 砂糖 さつまいも                                   | 白菜 えのきたけ 小松菜 にんじん 大根<br>玉ねぎ ねぎ                           |
| 1 3<br>(火) | ご飯 厚揚げの中華炒め<br>甘酢和え<br>じゃがいものスープ                   | 739                         | 2.9                   | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ 赤みそ とり肉              | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも                                | 玉ねぎ にんじん しょうが 小松菜<br>キャベツ 大根 白菜 にら                       |
| 1 4<br>(水) | ご飯 まぐろの揚げ煮<br>切干し大根の洋風炒め<br>ふのみそ汁                  | 726                         | 3.1                   | 牛乳 まぐろ ベーコン みそ                  | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ふ                                | 切干し大根 にんじん 水菜 玉ねぎ<br>キャベツ ねぎ                             |
| 1 5<br>(木) | 小型パン ミートスパゲティ<br>大根のスープ<br>型抜きチーズ                  | 720                         | 3.7                   | 牛乳 ぶたひき肉 とり肉 わかめ<br>型抜きチーズ      | 小型パン スパゲティ 米油                                 | にんじん 玉ねぎ トマト 大根                                          |
| 1 6<br>(金) | ご飯 さけのごま風味焼き<br>ツナ和え<br>豆腐のすまし汁                    | 665                         | 2.6                   | 牛乳 さけ まぐろ油漬け 豆腐<br>かまぼこ とり肉     | ご飯 砂糖 ごま                                      | しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ<br>玉ねぎ                            |
| 1 9<br>(月) | キーマカレー (ご飯)<br>海藻サラダ<br>黒大豆枝豆 ㊟                    | 684                         | 2.4                   | 牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 わかめ               | ご飯 米油 カレールウ でん粉                               | 玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草<br>しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり<br>黒大豆枝豆 |
| 2 0<br>(火) | ご飯 チキンチキンごぼう<br>ひじきの和え物<br>すまし汁                    | 787                         | 2.3                   | 牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 油揚げ              | ご飯 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも                            | ごぼう キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>ねぎ 枝豆                          |
| 2 1<br>(水) | ご飯 さばのオイスターソース焼き<br>糸こんにゃくの炒め物<br>さつま汁             | 743                         | 2.6                   | 牛乳 さば ぶたひき肉 さつま揚げ<br>とり肉 みそ     | ご飯 砂糖 米油 さつまいも                                | しょうが 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ<br>ピーマン 大根 ねぎ                       |
| 2 2<br>(木) | ミルクパン きのごソースハンバーグ<br>ポトフ<br>りんご ◆カル秀メニュー           | 834                         | 3.4                   | 牛乳 ハンバーグ ベーコン                   | ミルクパン 米油 砂糖 じゃがいも                             | 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん 白菜 小松菜<br>りんご                             |
| 2 3<br>(金) | ご飯 竹輪の磯辺揚げ (2)<br>おかかサラダ<br>いもの子汁                  | 711                         | 3.1                   | 牛乳 竹輪 青のり 糸かつお削り節<br>ぶた肉 みそ     | ご飯 小麦粉 米油 砂糖 里いも                              | にんじん 白菜 きゅうり 大根 ごぼう<br>こんにゃく 白ねぎ                         |
| 2 6<br>(月) | ご飯 とり肉の粒マスタード焼き<br>ドレッシングサラダ<br>コンソメスープ            | 690                         | 2.9                   | 牛乳 とり肉 ベーコン                     | ご飯 米油 砂糖 じゃがいも                                | 大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ                                    |
| 2 7<br>(火) | ご飯 さつまいもと肉団子の甘酢煮<br>うまごまきゅうり<br>キムチスープ             | 773                         | 3.9                   | 牛乳 ミートボール かまぼこ 豆腐               | ご飯 さつまいも 米油 砂糖 でん粉<br>ごま ごま油                  | なす ピーマン きゅうり 玉ねぎ にんじん<br>干しいたけ ねぎ 白菜キムチ                  |
| 2 8<br>(水) | ご飯 あじの南蛮漬け<br>卵の花の炒り煮<br>けんちん汁                     | 733                         | 2.5                   | 牛乳 あじ おから とり肉 豆腐                | ご飯 でん粉 米油 砂糖 里いも                              | 糸こんにゃく ごぼう 干しいたけ にんじん<br>大根 ねぎ                           |
| 2 9<br>(木) | コッペパン 米粉のシチュー<br>イタリアンドレッシングサラダ<br>米粉のクレープ (みかん) ㊟ | 831                         | 3.2                   | 牛乳 とり肉 豆乳 粉チーズ<br>ロースハム         | コッペパン (規格) 米粉<br>イタリアンドレッシング 米粉のクレープ          | 玉ねぎ 白菜 にんじん ぶなしめじ<br>とうもろこし 大根 水菜 枝豆                     |
| 3 0<br>(金) | こぎつね丼 (ご飯)<br>さつまいものみそ汁<br>かぼちゃプリン 【除去食対応有り】       | 767                         | 2.6                   | 牛乳 とり肉 油揚げ 炒り卵 ぶた肉<br>豆腐 みそ     | ご飯 砂糖 さつまいも 米油<br>かぼちゃプリン                     | 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 白ねぎ                                       |

(注) ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㊟はスプーンのつく日。( ) 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10月期(第5期)の口座振替は11月2日(月)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

応 告

株式会社 福島文進堂

・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

応 告

新築・注文住宅・リフォームのことなら

ここにしかない家

KICHO WORK We do carefully complete work.

有限会社 大下工務店

OSHITA

〒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

応 告

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)

地産地消キッチン

D1cafe

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

\* 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。