令和８年１１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）
2（月）	★わかめご飯 秋のふきよせ煮　かつお和え 米粉のカップケーキ（ガトーショコラ）	774	3.0	牛乳 わかめ とり肉 厚揚げ 糸かつお削り節	ご飯 さつまいも くり 砂糖 米粉のカップケーキ（ガトーショコラ）	大根 にんじん 白菜 こんにゃく れんこん 小松菜 キャベツ
4（水）	ご飯　たらのチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁　◆カル秀メニュー	695	2.2	牛乳 たら ナチュラルチーズ ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 砂糖 ごま	白菜 ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ
5（木）	黒糖パン かぼちゃひき肉フライ 青じそドレッシングサラダ とうもろこしのスープ	804	3.0	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉	黒糖パン 米油	白菜 大根 きゅうり にんじん とうもろこし 水菜 キャベツ
6（金）	ご飯　さけの塩焼き 茎わかめのきんぴら そぼろ煮	747	2.6	牛乳 さけ 茎わかめ さつま揚げ とりひき肉 がんもどき	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
9（月）	秋のカレーライス（ご飯） ひじきのサラダ 小魚　㋭	747	3.0	牛乳 とり肉 ひじき 小魚	ご飯 さつまいも じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん なす 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 小松菜
１０（火）	ご飯　とり肉のから揚げ さつまいもサラダ ユッケジャン風スープ	865	2.5	牛乳 とり肉 牛肉 みそ	ご飯 でん粉 米油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ 白菜キムチ 白菜 にら
１１（水）	ご飯　さわらのオイスターソース焼き もやしの和え物 切干し大根の煮物	688	2.1	牛乳 さわら 油揚げ ぶた肉	ご飯 砂糖 じゃがいも	にんにく もやし キャベツ にんじん ほうれん草 切干し大根 こんにゃく
１２（木）	味付けパン ウインナーポテト マカロニスープ　みかん	825	3.0	牛乳 ウインナーソーセージ 青のり とり肉	味付けパン じゃがいも 米油 貝マカロニ	玉ねぎ にんじん 白菜 水菜 みかん
１３（金）	ご飯　さんまのかば焼き ゆず香和え　ぶた汁	830	2.7	牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖	大根 にんじん きゅうり ゆず こんにゃく ごぼう ねぎ
１６（月）	ご飯 ふりかけ（しそ） みそおでん　おひたし 米粉のタルト（豆乳プリン）	829	2.7	牛乳 とり肉 がんもどき 白みそ 糸かつお削り節	ご飯 じゃがいも 砂糖 米粉のタルト（豆乳プリン）	赤じそ 大根 こんにゃく にんじん ほうれん草 白菜
１７（火）	高菜そぼろ丼（ご飯） ツナ和え かす汁	712	3.0	牛乳 ぶたひき肉 まぐろ油漬け とり肉 豆腐 みそ	ご飯 米油 砂糖 酒かす	高菜漬け こんにゃく にんじん れんこん しょうが 白ねぎ キャベツ 春菊 大根 ねぎ
１８（水）	ご飯　ホキのマヨネーズ焼き バンバンジー風サラダ ビーフンのスープ	702	2.5	牛乳 ホキ とりささ身 ぶた肉	ご飯 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 練りごま ごま ビーフン	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 水菜 白菜 ねぎ
１９（木）	ミルクパン　米粉のシチュー さつまいものジャーマンポテト 黄桃　㋭	896	3.1	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	ミルクパン 米油 米粉 さつまいも オリーブ油	玉ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 とうもろこし 黄桃
２０（金）	ご飯　さばのみそだれ しそ和え さつま汁	713	2.3	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 赤じそ こんにゃく ねぎ
２４（火）	ご飯　シイラのごまじょうゆ 塩昆布和え 京風みそ汁	729	2.4	牛乳 シイラ 塩昆布 とり肉 油揚げ みそ 白みそ	ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま	キャベツ 水菜 にんじん かぶ こんにゃく ねぎ
２５（水）	ご飯　おろしソースハンバーグ さきいかのかみかみサラダ 筑前煮	788	2.3	牛乳 ハンバーグ さきいか とり肉 厚揚げ	ご飯 砂糖 米油 えびいも	大根 にんじん キャベツ みぶ菜 かぶ ごぼう こんにゃく
２６（木）	チキンポテトサンドイッチ（コッペパン） 卵と野菜のソテー ミネストローネ　【除去食対応有り】	798	3.7	牛乳 とりささ身 炒り卵 まぐろ油漬け ぶた肉	コッペパン（規格） じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 かぶ とうもろこし 白菜 トマト
２７（金）	ご飯　酢ぶた わかめスープ　りんご	748	2.6	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	ご飯 でん粉 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん 竹の子 枝豆 もやし えのきたけ 白菜 ねぎ りんご
３０（月）	カレーライス（ご飯） 大根のサラダ 黒豆スナック　㋭	740	2.9	牛乳 牛肉 黒豆スナック	ご飯 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ 水菜

（注）ご飯は福知山産コシヒカリを使用しています。㋭はスプーンのつく日。（ ）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１１月期（第６期）の口座振替は１１月３０日（月）です。残高不足にご注意ください。

広告

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

広告

新築・注文住宅・リフォームのことなら
ここにしかない家
KICHITO WORK We do cordially complete work.
有限会社 大下工務店
〒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

広告

・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 D1 cafe
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、新たなる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。