



5月の献立




京丹後市立大宮中学校
平成31年4月27日 発行

新元号「令和」に変わる5月です。

給食栄養摂取基準（中学生）
エネルギー：830kcal
たんぱく質：34.0g

新しい学校生活が始まって1カ月が経ち疲れが出始める頃ですが、体調管理をしっかりとって合唱祭の取組を始めましょう！

月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)
6	7	8	9	10
	エネルギー：821kcal たんぱく質：31.2g	エネルギー：858kcal たんぱく質：36.1g	エネルギー：837kcal たんぱく質：29.0g	エネルギー：818kcal たんぱく質：34.5g
振替休日 	三色そばろごはん ひじきのマヨネーズサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ 牛乳	ごはん 高野の卵とし キャベツとじゃこのごまあえ 金時豆の甘煮 牛乳	ごはん たけのこのかき揚げ マロニーきんぴら 油揚げの味噌汁 牛乳	ごはん サバの味噌煮 五色あえ 若竹汁 牛乳  保護者対象 給食試食会
13	14	15	16	17
エネルギー：752kcal たんぱく質：29.9g	エネルギー：808kcal たんぱく質：25.8g	エネルギー：817kcal たんぱく質：32.0g	エネルギー：852kcal たんぱく質：32.0g	エネルギー：772kcal たんぱく質：29.9g
ごはん（特裁米） 一週間提供します えのきバーグ ゆかりあえ 生わかめの味噌汁 牛乳	麦ごはん（特裁米） ハヤシライス ヨーグルトサラダ 福神漬け 牛乳	ごはん（特裁米） 魚のアーモンドフライ 昆布あえ 麩のすまし汁 牛乳	ごはん（特裁米） マーボー豆腐 バンサンスー キャラメルプリン 牛乳	ごはん（特裁米） 揚げイカのマリネ ベーコンとキャベツのソテー レタスのスープ 牛乳  たんご・食の日
20	21	22	23	24
	エネルギー：774kcal たんぱく質：31.8g	エネルギー：795kcal たんぱく質：27.3g		エネルギー：790kcal たんぱく質：31.2g
春季大会の振替休日 	ごはん スタミナレバー NEW 即席漬け わかめのスープ 牛乳	チキンライス オニオンサラダ 豆腐団子のスープ 青りんごゼリー 牛乳	中間テスト 一日目のため 給食なし 	ごはん 小アジのから揚げ 切干大根の炒り煮 キャベツの味噌汁 牛乳
27	28	29	30	31
エネルギー：768kcal たんぱく質：27.7g	エネルギー：746kcal たんぱく質：33.1g	エネルギー：931kcal たんぱく質：29.5g	エネルギー：823kcal たんぱく質：27.7g	エネルギー：807kcal たんぱく質：37.0g
ごはん 卵のカレーカップ キャベツと甘夏のサラダ マカロニスープ 牛乳	麦ごはん ササミのチリソース にらのナムル レタスの中華スープ 牛乳  歯の日	ごはん ポークビーンズ ツナのレモンソースサラダ 抹茶ドーナツ 牛乳 NEW	ごはん ハタハタの南蛮漬け 炒めビーフン じゃがいもの味噌汁 牛乳	えんどうごはん  豚肉とうすら卵の旨煮 水菜とカリカリ油揚げ NEW のあえもの かきたま汁 牛乳

気象状況、食材価格等により献立内容や食材を変更する場合があります。ご了承ください。