

涼 8・9月の献立

京丹後市立大宮中学校
令和元年8月27日 発行

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

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。9月7日は体育祭！それに向けての取組が毎日行われます。暑い日がまだ続きますので、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な水分摂取、早めの休息などを心がけましょう。

月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)
8・26	27	28	29	30
	エネルギー：906kcal たんぱく質：25.6g	エネルギー：801kcal たんぱく質：28.0g	エネルギー：855kcal たんぱく質：31.1g	エネルギー：788kcal たんぱく質：27.5g
	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬け 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">二学期始業式</div>	ごはん（減量） 冷やしうどん ひじきのあえもの 納豆味噌 牛乳	ごはん サバの竜田揚げ 青じそあえ かぼちゃの味噌汁 牛乳	ごはん チャプチェ 中華スープ キラキラトマトゼリー 牛乳  NEW
9・2	3	4	5	6
エネルギー：748kcal たんぱく質：30.6g	エネルギー：770kcal たんぱく質：28.7g	エネルギー：857kcal たんぱく質：30.8g	エネルギー：817kcal たんぱく質：28.5g	エネルギー：801kcal たんぱく質：28.4g
メキシカンライス キャベツの レモンサラダ アヒアッコ 冷凍みかん 牛乳	ごはん 白身魚の バジルマヨ焼き 海藻サラダ ジュリエヌスープ 牛乳	ごはん（減量） 冷やし中華 厚揚げの味噌炒め ぶどうゼリー 牛乳	ごはん スタミナ肉じゃが 磯ひじきあえ NEW いもづるの煮つけ 牛乳	ハリハリそばろ丼 キャベツのごま酢あえ 夏ののっぺい汁 牛乳
9	10	11	12	13
	エネルギー：805kcal たんぱく質：30.7g	エネルギー：822kcal たんぱく質：30.7g	エネルギー：768kcal たんぱく質：30.3g	エネルギー：814kcal たんぱく質：30.4g
体育祭の 振替休日 <div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; display: inline-block;"> 7日(土)  </div>	ごはん 万願寺となすの ミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん かぼちゃと鶏肉の 辛味炒め 干草漬け わかめの味噌汁 牛乳	クッパ（麦ごはん） ビーフンサラダ 梨  牛乳	ごはん（特裁米） サバの梅煮 ピーマンの昆布あえ お月見団子汁 牛乳  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">十五夜</div>
16	17	18	19	20
特別栽培米は、 5日間提供します。 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 敬老の日 </div>	エネルギー：775kcal たんぱく質：34.5g ごはん（特裁米） 鶏肉の バーベキューソース グリーンサラダ マカロニスープ 牛乳	エネルギー：832kcal たんぱく質：29.9g ごはん（特裁米） マーボーなす 春雨サラダ 大豆とじゃこの スナック 牛乳	エネルギー：771kcal たんぱく質：28.6g ごはん（特裁米） キスとかぼちゃの天ぷら きゅうりとなすの 即席漬け 冬瓜のうすくず汁 牛乳  <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">たんご・食の日</div>	エネルギー：784kcal たんぱく質：31.5g ひじきごはん（特裁米） ササミと野菜の ごまあえ さつまいもの味噌汁 ぶどう  牛乳
23	24	25	26	27
エネルギー：889kcal たんぱく質：33.9g ごはん 七宝豆腐 ツナのおひたし 梨  牛乳	エネルギー：807kcal たんぱく質：31.2g ごはん チキンカツ キャベツとみかんの サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	エネルギー：895kcal たんぱく質：31.9g ごはん 豆腐の中華風煮 もやしの塩ナムル マーラーカオ 牛乳	エネルギー：765kcal たんぱく質：29.1g 中華ちまき  バンサンズー すまし汁 牛乳	エネルギー：843kcal たんぱく質：29.5g 菜めし 手作りシューマイ NEW ちくわのごまマヨあえ 春雨スープ 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。