



# 7月 予定献立表



2019. 6. 28  
京丹後市立  
弥栄中学校

1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)	
エネルギー 817kcal タンパク質 34.3g		エネルギー 790kcal タンパク質 32.3g		エネルギー 813kcal タンパク質 36.3g		エネルギー 746kcal タンパク質 29.3g		エネルギー 858kcal タンパク質 30.7g	
主食 主菜	ごはん 夏野菜の チーズ焼き 	主食 主菜	たこめし 油揚げ しょうが 	主食 主菜	ごはん 鶏の竜田揚げ 	主食 主菜	チャーハン 	主食 主菜	ごはん さばの煮付け 
副菜	チーズ ささみのサラダ 	副菜	竹輪の 磯辺揚げ 青のり 	副菜	ゆかり和え 	副菜	ツナのおひたし 	副菜	千草漬け 
副菜	トマトと卵の スープ 	副菜	きゅうりの ごま酢和え 	副菜	ゆかり かきたま汁 	副菜	肉団子スープ 	副菜	七塔そうめん オクラ そうめん 
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		デザート 七塔ゼリー 青リンゴゼリーの素 +タデココ 	
8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
エネルギー 849kcal タンパク質 36.1g		エネルギー 858kcal タンパク質 31.8g		エネルギー 851kcal タンパク質 24.3g		エネルギー 852kcal タンパク質 28.9g		エネルギー 826kcal タンパク質 36.3g	
主食 主菜	麦ごはん ささみの ゴマフライ 	主食 主菜	ごはん トビウオの からし揚げ 	主食 副菜	鮭わかごはん トマトバジル ソースパスタ 	主食 主菜	ごはん 肉じゃが 	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) キムチ炒め 
副菜	パン粉 はいはい漬け 切干大根 刻み昆布 	副菜	夏野菜の ごまみそ和え 	副菜	スパテッティ バジル、粉チーズ ツナの レモンソース和え 	副菜	五色和え 	副菜	ワンタンスープ 
副菜	かぼちゃの みそ汁 	副菜	さやいんげん すまし汁 	デザート	メロンin サイダーゼリー サイダー 	デザート	オレンジ 	副菜	ワンタン、もやし 大豆とじゃこ のスナック 
牛乳	菌の日 	牛乳	えのき 	牛乳		牛乳		牛乳	
15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	
エネルギー 835kcal タンパク質 30.0g		エネルギー 835kcal タンパク質 30.0g		エネルギー 815kcal タンパク質 29.9g		エネルギー 864kcal タンパク質 31.2g		終業式	
海の日 		主食 主菜	ごはん (特別栽培米) マーボー豆腐 	主食 主菜	ごはん (特別栽培米) ナスと鶏肉の 辛味炒め 	主食 主菜	夏野菜カレー (素ごはん・特別栽培米) 	7月5日は、七夕給食 七夕そうめんは そうめんを天の川に オクラを星に見立て た、すまし汁です。 デザートも七夕を イメージしたゼリー を作ります。 お楽しみに。 	
		副菜	冷やしビーフン ビーフン 水菜 きくらげ 	副菜	えのきの すまし汁 	副菜	福神漬け トマトときゅう の甘酢和え 		
		副菜	トマト 	副菜	えのき、わかめ ゆでとうもろこし 	副菜	スイカ 		
		牛乳		牛乳		牛乳	たんご 食の日 		

\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。





