




予定献立表



2019. 9. 30
京丹後市立
弥栄中学校

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
<h2>秋祭り</h2> <p>11日に、お祭りメニューとして「栗入り赤飯」を出します。この時期にとれる栗の入った赤飯です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>11日(金) 2年生は校外学習に出ます。お弁当の用意をお願いします。</p> </div>		エネルギー 799kcal タンパク質 30.2g	エネルギー 856kcal タンパク質 29.6g	エネルギー 874kcal タンパク質 34.0g	エネルギー 822kcal タンパク質 28.2g
		主食 ごはん かぼちゃと鶏肉の香り揚げ シナモン 	主食 ごはん マーボー豆腐 	主食 ごはん ささみの石垣フライ 	主食 ごはん さつまいも ごはん さんまの松前煮 
副菜 きゅうりの酢の物 	副菜 バンサンスー 春雨、ハム もやし 	副菜 ごぼうサラダ 	副菜 秋なすのごまあえ 		
副菜 沢煮椀 	デザート アップルゼリー すりおろしりんご りんごジュース 	副菜 キャベツのコンソメスープ 	副菜 かぼちゃのみそ汁 		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
		7日(月) エネルギー 853kcal タンパク質 28.9g	8日(火) エネルギー 770kcal タンパク質 27.5g	9日(水) エネルギー 893kcal タンパク質 34.5g	10日(木) エネルギー 930kcal タンパク質 28.8g
主食 ごはん 鶏肉と根菜の甘辛煮 	主食 麦ごはん 八宝菜 	主食 ごはん さばのごまみそかけ 	主食 ごはん ツナの春巻 	主食 栗入り赤飯 	
副菜 しょうが、ごぼう キャベツとピーマンの昆布あえ 	副菜 わかめとえのきの煮びたし 	副菜 即席漬け 	副菜 きのこのサラダ 	主菜 豚肉のしょうが焼き 	
副菜 塩昆布 にらたま汁 	デザート さつまいもチップス 	副菜 切干大根の炒り煮 	副菜 みそワントンスープ 	副菜 アーモンドあえ 	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		14日(月)	15日(火) エネルギー 876kcal タンパク質 29.1g	16日(水) エネルギー 748kcal タンパク質 31.5g	17日(木) エネルギー 878kcal タンパク質 30.2g
<h2>体育の日</h2> 		主食 スイートカレー(麦ごはん) 	主食 きのこごはん(特別栽培米) 	主食 ごはん(特別栽培米) 豚肉のハリハリキムチ炒め 	主食 ごはん(特別栽培米) キスの甘辛がらめ 
		副菜 福神漬け 	主菜 まいたけ、油揚げ すごもり卵 	副菜 うずら卵スープ 	副菜 九条ネギのサラダ 
副菜 梨のサラダ 	副菜 おかかあえ 	デザート うずら卵、えのき 黒糖とさつまいもの蒸しパン 	副菜 さつまいも汁 		
牛乳	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。

