



学校給食予定献立表 8・9月



令和4年 8月29日(月)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木	金
8/29	8/30	8/31	9/1	2日
	二学期給食開始			
2学期始業式	①ガパオライス(麦ごはん) ②きゅうりとパインのサラダ ③カルピスゼリー ④牛乳 	①減量ごはん ②冷やしうどん ③五目炒め ④納豆みそ ⑤牛乳	①ごはん ②七宝豆腐 ③ワンタンスープ ④ミネトマト ⑤牛乳	①ごはん ②豚肉の生姜炒め ③かぼちゃのサラダ ④キャベツのみそ汁 
5日	6日	7日	8日	9日
		1,3年生給食(2年生弁当)	1,3年生給食(2年生弁当)	
①ごはん ②ちくわの変わり揚げ ③きゅうりの酢の物 ④じゃがいものとぼろ煮 ⑤牛乳	①減量わかめごはん ②ジャージャー麺 ③豚肉と野菜のソテー ④ぶどう 	①ごはん ②サワラの竜田揚げ ③夏野菜のごまみそ和え ④すまし汁 	①メキシカンライス ②なしのサラダ ③肉団子スープ ④牛乳	①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 
12日	13日	14日	15日	16日
芋づるとはサツマイモの地上部分に伸びた茎の部分で、先に葉をつけています	毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。		世界の料理・韓国	たんご・食の日
①ごはん(特裁米) ②サバのカレー焼き ③芋づるとの煮つけ ④なすのみそ汁 	①キムタクごはん(特裁米) ②じゃがいもとツナのソテー ③うずら卵のスープ ④ぶどうゼリー ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②かぼちゃの春巻き <small>久美浜産の青大豆を使います。</small> ③ひじき豆 ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) <small>NEW</small> ②チーズタッカルビ  ③切干大根のナムル ④わかめスープ ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②夏野菜のかき揚げ ③ゆかり和え ④冬瓜のうすくず汁 
19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日 	①ごはん ②なすチーズバーグ  ③粉ふきいも ④コンソメスープ ⑤牛乳	①ごはん ②キスの南蛮漬け ③千草漬け ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①ごはん ②厚揚げとチンゲンサイの中華風煮 ③バンサンスー ④黒糖マフィン ⑤牛乳	秋分の日 <small>くだものがおいしい季節です</small> 
26日	27日	28日	29日	30日
		歯の日のメニュー		
①ごはん ②マーボーなす ③炒めビーフン ④なし 	①ごはん ②鶏肉の香草焼き ③じゃがいものきんぴら ④沢煮椀 ⑤牛乳	①麦ごはん ②じゃこのカレー揚げ ③切り干し大根の中華炒め ④卵スープ 	①ごはん ②磯煮 ③無限きゅうり ④鉄火みそ 	①大根菜飯 ②キスの煮つけ ③ピーマンの昆布和え ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳

★新型コロナウイルス感染症・価格等の関係で、日程・献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



令和4年度 8・9月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		主食	主菜	副菜、デザート等		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8/29	月	2学期始業式										
8/30	火	ガバオライス(寒ごはん)		胡瓜とパインのサラダ カルピスゼリー	○ 豚肉、豚肉	牛乳	ピーマン、にんじん、バジル	たまねぎ、土しょうが、ぶなしめじ、キャベツ、パイン、きゅうり	米、麦、砂糖、ゼリーの素	油、ごま油	886 33.4 290	
8/31	水	減量ご飯	冷やしうどん	五目炒め 納豆みそ	○ 豚肉、かまぼこ、稲荷揚げ、納豆	牛乳	にんじん、葉ねぎ、ピーマン	たまねぎ、キャベツ	米、うどん、砂糖	油、いりごま	849 32.2 363	
9/1	木	ご飯	七宝豆腐	ワンダンスープ ミネイトマト	○ 豚肉、凍り豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、トマト、さやいんげん、にら	たまねぎ、たけのこ、干しいたげ、スイートコーン、キャベツ	米、片栗粉、砂糖、ワナタン	油	833 31.1 336	
2	金	ご飯	豚肉の生巻炒め	かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	○ 豚肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳	にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、きゅうり、土しょうが、えのきだけ	米、じゃがいも	油、エッグケア	873 34.0 332	
5	月	ご飯	竹輪の変わり揚げ	胡瓜の酢の物 じゃがいものどろろ煮	○ 鶏肉、竹輪、卵、厚揚げ	牛乳、カットわかめ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、土しょうが、紅しょうが、こんにゃく	米、砂糖、じゃがいも、薄力粉	油、黒いりごま	906 32.4 375	
6	火	減量わかめご飯	ジャージャー麺	豚肉と野菜のソテー ぶどう	○ 鶏肉、豚肉	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、ピーマン、ねぎ	土しょうが、干しいたげ、にんにく、たけのこ、なす、キャベツ、ぶどう	米、片栗粉、砂糖、中華めん	油、ごま油	909 31.5 305	
7	水	ご飯	さわらの電田揚げ	夏野菜のごま味噌和え すまし汁	○ さわら、木綿豆腐	牛乳	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、なす、ぶなしめじ、土しょうが	米、薄力粉、片栗粉、砂糖	油、いりごま	981 37.8 463	
8	木	メキシカンライス		梨のサラダ 肉団子スープ	○ 鶏肉、豚肉、むきえび	牛乳	にんじん、ピーマン、パセリ	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、土しょうが、梨	米、片栗粉、砂糖	油、バター	720 29.3 288	
9	金	ご飯	鶏肉のさっぱり煮	キャベツの昆布炒め お月見団子汁	○ 鶏肉、かまぼこ	牛乳、塩昆布	にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、土しょうが、にんにく	米、砂糖、白玉粉	油、ごま油	827 30.2 306	
12	月	ご飯(特別栽培米)	サバのカレー焼き	芋づるの煮つけ なすの味噌汁	○ さば、木綿豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、芋づる、土しょうが、なす	米、砂糖	油	803 32.7 334	
13	火	キムタクご飯(特別栽培米)		じゃがいもとツナのソテー うずら卵のスープ ぶどうゼリー 【十五夜】	○ 豚肉、鶏肉、うずら卵、ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ、白菜キムチ、たくあん、レタス、りょくとうもやし、ぶどうジュース	米、じゃがいも、砂糖、ゼリーの素	油	772 28.3 275	
14	水	ご飯(特別栽培米)	かぼちゃの春巻き	ひじき豆 麩のすまし汁	○ 豚肉、大豆、かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、えのきだけ	米、薄力粉、春巻きの皮、砂糖、白玉ふ	油	905 30.1 329	
15	木	ご飯(特別栽培米)	チーズタッカルビ 【世界の料理-韓国】	千切り大根のナムル わかめスープ	○ 鶏肉、木綿豆腐、豚肉	牛乳、カットわかめ	にんじん	たまねぎ、土しょうが、にんにく、白菜キムチ、しめじ、キャベツ、きゅうり、りょくとうはるさめ	米、砂糖	油、ごま油	796 33.0 329	
16	金	ご飯(特別栽培米)	夏野菜のかき揚げ	ゆかり和え 冬瓜のうすくず煮	○ 鶏肉、木綿豆腐、むきえび、竹輪、卵	牛乳	にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、とうがら、ゴーヤ、土しょうが、スイートコーン、ゆかり	米、小麦粉、片栗粉	油	764 27.7 346	
19	月	敬老の日										
20	火	ご飯	なすチーズバーグ	粉ふき芋 コンソメスープ	○ 鶏肉、合挽肉、卵	牛乳、チーズ	にんじん、水菜、パセリ	たまねぎ、キャベツ、なす	米、パン粉、じゃがいも、砂糖	油、バター	820 30.6 329	
21	水	ご飯	キスの兩重漬け	千草漬け 豆腐のすまし汁	○ キス、木綿豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、ピーマン、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、なす	米、切り麩、砂糖、片栗粉	油、黒いりごま	750 30.0 346	
22	木	ご飯	厚揚げとチンゲンサイの中華風煮	ハンサンスー 黒糖マフィン	○ 豚肉、厚揚げ、卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、干しいたげ、きくらげ、キャベツ、りょくとうはるさめ、きゅうり	米、ホットケーキミックス、砂糖	油、ごま油	893 28.1 434	
23	金	秋分の日										
26	月	ご飯	マーボーなす	炒めビーフン 梨	○ 豚肉、鶏肉、	牛乳	にんじん、葉ねぎ、ピーマン	土しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、なす、梨	米、ビーフン、	油、ごま油	857 29.8 311	
27	火	ご飯	鶏肉の香草焼き	じゃがいものきんぴら 沢庵漬	○ 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、ピーマン、葉ねぎ、バジル	にんにく、こんにゃく、えのきだけ、たまねぎ、たけのこ	米、じゃがいも、砂糖	油、いりごま、オリーブ油	763 33.6 277	
28	水	寒ごはん	じゃこのカレー揚げ	切干大根の中華炒め 沢庵漬 【歯の日】	○ 鶏肉、豚肉、卵、木綿豆腐	牛乳、じゃこ、カットわかめ、青のり	にんじん、にら	たまねぎ、切り干し大根、りょくとうもやし	米、薄力粉	油、ごま油	779 32.6 458	
29	木	ご飯	雑煮	無限きゅうり 薬火みそ	○ 豚肉、大豆、厚揚げ	牛乳、塩昆布、ひじき	にんじん、グリーンピース	こんにゃく、きゅうり、ごぼう	米、じゃがいも、砂糖	油、ごま油	849 28.7 399	
30	金	大根菜飯	キスの煮つけ	ピーマンの昆布和え 豆腐のみそ汁	○ キス、木綿豆腐、油揚げ	牛乳、刻み昆布、ちりめんじゃこ	にんじん、まひき菜、ピーマン、葉ねぎ	土しょうが、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米	油、いりごま	735 34.5 464	