



# 予定献立表



2022. 9. 30  
京丹後市立  
弥栄中学校

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー 804 kcal タンパク質 26.1 g		エネルギー 836 kcal タンパク質 28.5 g		エネルギー 881 kcal タンパク質 31.1 g		エネルギー 848 kcal タンパク質 26.6 g		エネルギー 728 kcal タンパク質 30.0 g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	スイートカレー (麦ごはん)	主食	栗入り赤飯
主菜	すき焼き風煮 	主菜	さつまいもの かき揚げ 	主菜	フィッシュ& チップス 	主菜		主菜	竹輪のお茶揚げ 
副菜	キャベツと わかめの酢の物 	副菜	こんにゃくの つるつる炒め 	副菜	ベーコンと キャベツのソテー 	副菜	キャベツと りんごのサラダ 	副菜	ツナの煮びたし 
デザート	はちみつ レモンゼリー 	副菜	豚汁 	副菜	ひよこ豆のスーフ 	副菜	ささみフレーク 	副菜	けんちん汁 
牛乳		牛乳	油揚げ	牛乳	コーン パセリ 世界の料理イギリス	牛乳		牛乳	秋祭り献立
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー 782 kcal タンパク質 33.3 g		エネルギー 782 kcal タンパク質 33.3 g		エネルギー 770 kcal タンパク質 31.5 g		エネルギー 721 kcal タンパク質 26.8 g		エネルギー 817 kcal タンパク質 30.3 g	
		主食	ごはん	主食	ごはん	主食	さつまいもごはん	主食	ごはん
		主菜	チキンカツ みそだれかけ 	主菜	キスのカレー 天ぷら 	主菜	大豆入り きんぴら 	主菜	豆腐の中華風煮 
		副菜	ごま和え 	副菜	きのこのソテー エリンギ 	副菜	ゆかり和え 	副菜	炒めビーフン 
		副菜	ふのすまし汁 	副菜	白菜の 中華スーフ 	副菜	かきたま汁 	デザート	カフェオレ ゼリー 
		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

## ～世界の料理～



5日のイギリス料理は「フィッシュアンドチップス」です。これは「フィッシュ」が魚、「チップス」がじゃがいものフライを表し、魚のフライとじゃがいものフライを組み合わせた料理です。イギリスでは屋台などでよく売られていますし、ニュージーランドやオーストラリアなどの国々でもよく食べられています。今回は白身魚の本キを使う予定です。

## ～お祭り献立～

お祭りのおもてなし料理としてよく作られるのは赤飯やばら寿司ですが、給食では、この季節にとれる栗を入れた「栗入り赤飯」を炊きます。お米ともち米と一緒に炊いた赤飯で、栗入り赤飯が給食で出るのはこの時期だけです。日本では、四季を問わずお祝い事があると赤飯を炊いてごちそうをする習慣があります。赤飯やおこわが赤いのは、小豆などのゆで汁を入れて作るからで、赤い色には厄除けの意味があります。

\*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。