



7月 予定献立表



2023. 6. 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 717 kcal タンパク質 29.9 g		エネルギー 747 kcal タンパク質 34.0 g		エネルギー 812 kcal タンパク質 33.4 g		エネルギー 783 kcal タンパク質 28.8 g		エネルギー 765 kcal タンパク質 32.6 g	
主食	たこ飯 油揚げしょうが	主食	ごはん	主食	ごはん (減量)	主食	ごはん (減量)	主食	ごはん
主菜	豚肉と玉ねぎ オイスターソース炒め	主菜	鶏肉のアップル ジンジャーソース リンゴジャム 土しょうが にんにく	主菜	トビウオの ラビゴットソース	主菜	夏野菜のかき揚げ	主菜	鶏肉のさっぱり煮 にんにく しょうが
副菜	豆腐のすまし汁	副菜	海藻サラダ 海藻サラダミックス	副菜	ポテトリヨネース	副菜	キャベツと油揚げ 煮びたし	副菜	千草和え
デザート	トマト	副菜	五目スープ はるさめ	副菜	コンソメスープ パセリ	副菜	豚肉とシタス みそ汁	副菜	セタそうめん そうめん
牛乳	半夏生	牛乳		牛乳	世界の料理・フランス	牛乳		デザート	天の川ゼリー 青りんごゼリーの素
10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)	
エネルギー 819 kcal タンパク質 31.4 g		エネルギー 829 kcal タンパク質 33.3 g		エネルギー 784 kcal タンパク質 30.9 g		エネルギー 697 kcal タンパク質 28.2 g		エネルギー 756 kcal タンパク質 34.9 g	
主食	ごはん	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	キムタクごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	麦ごはん (特別栽培米)
主菜	マーボーなす	主菜	竹輪の変わり揚げ 紅しょうが 黒ゴマ	主菜	白菜キムチ たくあん	主菜	トビウオとラタトゥ イユのオーブン焼き	主菜	ささ身のフライ
副菜	切干大根の中華炒め 切干大根 もやし	副菜	茎わかめのきんぴら くきわかめ つきこんにやく さやいんげん	副菜	炒めビーフン ビーフ きくらげ	副菜	ズッキーニ パセリ	副菜	無限きゅうり 塩昆布
副菜	ゆでとうもろこし	副菜	なすのみそ汁	副菜	肉団子スープ	副菜	きゅうりの レモンサラダ	副菜	切干大根の スープ 切干大根
牛乳		牛乳		デザート	冷凍みかん	牛乳	もやし	牛乳	歯の日
17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (水)		~夏野菜~	
エネルギー 927 kcal タンパク質 31.5 g		エネルギー 927 kcal タンパク質 31.5 g		エネルギー 876 kcal タンパク質 26.8 g				7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな夏野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。	
海の日		主食	減量わかめごはん (特別栽培米)	主食	夏野菜カレー (麦ごはん)	~終業式~			
		主菜	なすとトマトの スパゲティ スパゲティ	主菜	夏野菜カレー (麦ごはん)				
		副菜	コーンソテー コーン	副菜	トマトのマリネ				
		デザート	手作りプリン プリンの素	デザート	メロン たんご 食の日				
		牛乳		牛乳					

*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。