



7月

予定献立表



2024. 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 745kcal タンパク質 28.2g		エネルギー 787kcal タンパク質 27.4g		エネルギー 805kcal タンパク質 25.2g		エネルギー 739kcal タンパク質 27.0g		エネルギー 766kcal タンパク質 25.0g	
主食	たこめし 	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん (減量)
主菜	じゃがいもの うま煮 	主菜	夏野菜と 鶏肉の南蛮漬け 	主菜	サモサ風春巻き 	主菜	豚肉の キムチ炒め 	主菜	イカのかりん揚げ 
副菜	きゅうりの酢の物 	副菜	キャベツと 油揚げの煮びたし 	副菜	コーンソテー 	副菜	はりはり漬け 	副菜	キャベツと ピーマンの昆布炒め 
副菜	トマト 	副菜	高野豆腐のみそ汁 	副菜	わかめスープ 	副菜	にらたま汁 	副菜	セタそうめん 
牛乳	牛乳 半夏生	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 七タ献立
8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)	
エネルギー 742kcal タンパク質 29.1g		エネルギー 702kcal タンパク質 25.8g		エネルギー 790kcal タンパク質 28.9g		エネルギー 730kcal タンパク質 26.0g		2年生 リクエスト給食	
主食	麦ごはん	主食	夏野菜と豚肉の 塩だれ丼 	主食	ごはん	主食	ごはん (特別栽培米)		
主菜	ささみの 青のりフライ 	主菜	赤ピーマン コーン 	主菜	トビウオの ラビゴットソースかけ 	主菜	夏野菜の チーズ焼き 		
副菜	茎わかめの ごまじょうゆ炒め 	副菜	きゅうりの ごごと 	副菜	ポテトリヨネース 	副菜	きゅうりの レモンサラダ 		
副菜	厚揚げと キャベツのみそ汁 	副菜	ふのすまし汁 	副菜	ジュリエンスープ 	副菜	トマトと 卵のスープ 		
牛乳	牛乳 歯の日	牛乳	牛乳 冷凍みかん	牛乳	牛乳 世界の料理 フランス	牛乳	牛乳		
15日 (月)		16日 (火)		17日 (水)		18日 (木)		19日 (金)	
エネルギー 724kcal タンパク質 26.6g		エネルギー 852kcal タンパク質 32.9g		エネルギー 852kcal タンパク質 32.9g		エネルギー 853kcal タンパク質 32.10g		終業式 	
海の日 	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	うずら卵入り 夏野菜カレー (麦・特別栽培米)			
	主菜	トビウオと ラタトゥイユの オーブン焼き 	主菜	なすと鶏肉の 香味炒め 	主菜	梅ドレッシングサラダ 			
	副菜	切干大根のスープ 	副菜	無限きゅうり 	副菜	スイカ 			
	副菜	ゆでとうもろこし 	副菜	かぼちゃのみそ汁 	デザート	たんご・食の日			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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。

→裏面につづく