8・9月前半 予定献立表

2024.8.27
京丹後市立
弥栄中学校

長い夏休みも終わり、２学期が始まりました。夏休みの生活から学校生活の切り替えがスムーズにできるよう、**『早寝・早起き・朝ごはん』**など生活リズムを整え、元気に学校生活を始めましょう。

8月27日

始業式

8月28日

エネルギー９０１kcal
タンパク質３２．４g

主食 ガパオライス（麦ごはん）
主菜 鶏ミンチ 豚ミンチ しょうが 赤ピーマン バジル 黄ピーマン
副菜 炒めビーフン
ビーフン きくらげ
デザート パインゼリー
牛乳

8月29日

エネルギー７９０kcal
タンパク質２９．４g

主食 ごはん（減量）
主菜 冷やしうどん
うどん 油揚げ
副菜 豚肉と野菜のソテー
副菜 納豆みそ
納豆 豚ミンチ
牛乳

8月30日

エネルギー７６４kcal
タンパク質２９．４g

主食 ごはん
主菜 ヤンニョムチキン
しょうが
副菜 もやしのナムル
もやし
副菜 わかめスープ
わかめ
牛乳

2日（月）

エネルギー７４７kcal
タンパク質２６．６g

主食 ごはん
主菜 高野豆腐のうま煮
高野豆腐
副菜 切干大根とツナの炒め物
切干大根 ツナ にら
副菜 栄養すいとん汁
白玉粉 小松菜 油揚げ こんにゃく
牛乳

3日（火）

エネルギー７２７kcal
タンパク質２６．１g

主食 ごはん
主菜 ホキの夏野菜ソース焼き
ホキ コーン
副菜 キャベツのソテー
副菜 コンソメスープ
ベーコン もやし 水菜
牛乳

4日（水）

エネルギー７１３kcal
タンパク質２２．６g

主食 ごはん
主菜 肉じゃが
いとこんにゃく あつあげ さやいんげん
副菜 海藻サラダ
海藻ミックス
副菜 トマト
牛乳

5日（木）

エネルギー７５０kcal
タンパク質２０．２g

主食 ジャンバラヤ
主菜
ウインナー
副菜 きのこかぼちゃのソテー
小松菜 えのき
デザート フルーツポンチ
巨峰ゼリー シャインマスカットゼリー
牛乳

6日（金）

エネルギー８６８kcal
タンパク質２９．３g

主食 ソースかつ丼
主菜
副菜 いもづるの煮つけ
いもつる 油揚げ
副菜 そうめん汁
そうめん 干ししいたけ
牛乳

9日（月）

エネルギー７９８kcal
タンパク質２４．７g

主食 ごはん
主菜 マーボーなす
豚ミンチ 鶏ミンチ しょうが 干ししいたけ
副菜 春雨サラダ
春雨 きくらげ
副菜 フライド小魚
煮干し 青のり
牛乳

10日（火）

エネルギー７６６kcal
タンパク質３０．７g

主食 ごはん
主菜 サバの松前煮
昆布 しょうが
副菜 こんにゃくのつるつる煮
糸こんにゃく 小松菜 コーン もやし
副菜 豚肉とレタスのみそ汁
牛乳

11日（水）

エネルギー７７７kcal
タンパク質２３．７g

主食 ターメリックライス
主菜 バターチキンカレー
さやいんげん ヨーグルト バター 生クリーム
副菜 きゅうりとパインのサラダ
デザート ぶどう
牛乳

12日（木）

中間テスト

13日（金）

エネルギー７０５kcal
タンパク質２４．１g

主食 ごはん
主菜 ポークビーンズ
大豆
副菜 ピーマンのソテー
デザート 冷凍みかん
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。