



予定献立表



令和7年5月30日(金)
京丹後市立弥栄中学校

6月になると雨の日が多くなり、肌寒かったり、晴れると暑い日があったりと、寒暖差で体調を崩しやすいです。体調不良の予防や悪化防止のためにもバランスの良い食事をこころがけ、体調管理をしましょう。

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
エネルギー:665kcal		エネルギー:702kcal		エネルギー:745kcal		エネルギー:733kcal		エネルギー:732kcal	
主食	ごはん	主食	チャーハン	主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	鶏肉の マーマレード煮	主菜	スタミナ炒め	主菜	☆鶏肉と 大豆の甘辛がらめ	主菜	☆ササミの レモンソース	主菜	☆小アジのカレー揚げ
副菜	ひじきのソテー	副菜	レタスと マカロニのスープ	副菜	即席漬け	副菜	☆かみかみサラダ	副菜	豚肉と 野菜の炒め物
副菜	豆腐の中華スープ	デザート	バナナ	副菜	しめじのすまし汁	副菜	☆高野豆腐のスープ	副菜	いも団子汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ☆は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。	牛乳	牛乳 合唱祭	牛乳	牛乳
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
エネルギー:725kcal		エネルギー:828kcal		エネルギー:723kcal		エネルギー:795kcal		2年生 リクエスト給食	
主食	☆ちりわかごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん		
主菜	豚肉のしょうが焼き	主菜	☆高野でマーボー	主菜	サバの梅煮	副菜	揚げ鶏の オニオンソース		
副菜	青のり粉ふきいも	副菜	☆切干大根と ツナのソテー	副菜	磯香和え	主菜	野菜炒め		
副菜	☆小松菜のみそ汁	副菜	☆大豆と じゃこのスナック	副菜	かきたま汁	副菜	じゃがいものみそ汁		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 入梅	牛乳	牛乳		
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
エネルギー:795kcal		エネルギー:852kcal		エネルギー:740kcal		エネルギー:770kcal		エネルギー:692kcal	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	麦ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	夏野菜と 豚肉の塩だれ丼 (特別栽培米)
主菜	鶏肉の南蛮漬け	主菜	夏野菜の ドライカレー	主菜	酢鶏	主菜	トビウオのフライ	主菜	煮びたし
副菜	わかめのパー	副菜	トマトのマリネ	副菜	ピリ辛きゅうり	副菜	玉ねぎの オイスター炒め	副菜	煮びたし
副菜	豚汁 新メニュー 丹後の郷土料理	デザート	ピーチゼリー	副菜	中華スープ	副菜	トマトと 卵のスープ	副菜	ふのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
期末テスト		期末テスト		エネルギー:745kcal		エネルギー:724kcal		エネルギー:743kcal	
				主食	ごはん	主食	ひじきごはん	主食	ごはん(減量)
				主菜	イカの ラビゴットソース	主菜	冷やしビーフン	主菜	ジャージャー麺
				副菜	ポテトリョネーズ	副菜	アゴのたたき汁	副菜	五目炒め
				副菜	コンソメスープ	デザート	抹茶プリン	副菜	ふりかけ
				牛乳	牛乳 世界の料理 フランス	牛乳	牛乳 たんご・食の日	牛乳	牛乳
30日(月)									
エネルギー:774kcal									
主食	ごはん								
主菜	鶏肉と うずらの煮込み								
副菜	ごま和え								
副菜	油揚げのみそ汁								
デザート	水無月風いろいろ								
牛乳	牛乳 夏越の祓								

アジの不漁が続いているため、他の魚に変更する可能性があります。

夏越の祓「水無月」

6月30日には、各地の神社で「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が行われることがあります。一年のちょうど半分となる6月30日に、今まで半年間のけがれを払い、残り半年間の無病息災を願うものです。

この日に京都市内では「水無月(みなづき)」と呼ばれる和菓子を食べる風習があります。暑さをはらう氷をイメージした白いうろくに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆が乗った三角形の和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月風いろいろ」を作ります。

～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を使用した献立を実施します。☆のマークの献立がかみごたえのある献立やカルシウムを多く含む献立です。よくかむと、体に良いことがいっぱいあります。いつもより多くかむことを意識して食べましょう。

アジの不漁が続いているため、他の魚に変更する可能性があります。

☆は「歯と口の健康週間」にちなんで献立です。

入梅

新メニュー
丹後の郷土料理

世界の料理
フランス

たんご・食の日

夏越の祓

～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を使用した献立を実施します。☆のマークの献立がかみごたえのある献立やカルシウムを多く含む献立です。よくかむと、体に良いことがいっぱいあります。いつもより多くかむことを意識して食べましょう。

～夏越の祓「水無月」～

6月30日には、各地の神社で「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が行われることがあります。一年のちょうど半分となる6月30日に、今まで半年間のけがれを払い、残り半年間の無病息災を願うものです。この日に京都市内では「水無月(みなづき)」と呼ばれる和菓子を食べる風習があります。暑さはらう氷をイメージした白いうろくに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆が乗った三角形の和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月風ういろ」を作ります。