



予定献立表



令和7年9月1日(月)
京丹後市立弥栄中学校

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。

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
始業式		エネルギー:871kcal		エネルギー:716kcal		エネルギー:759kcal		エネルギー:787kcal	
		主食	ガバオライス (麦ごはん)  バジル	主食	わかめごはん(減量)	主食	ごはん	主食	ごはん
		副菜	炒めビーフン	主食	冷やしうどん 	主菜	サバのみそ煮 	主菜	なすバーグチーズ
		デザート	ぶどうゼリー	主菜	豚肉と 野菜のソテー	副菜	きゅうりと わかめの酢の物	副菜	コーンソテー 
		牛乳	牛乳	副菜	トマト 	副菜	いも団子汁	副菜	マカロニスープ
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
エネルギー:822kcal		エネルギー:710kcal		エネルギー:717kcal		エネルギー:714kcal		エネルギー:716kcal	
主食	麦ごはん	主食	ベーコンライス	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん 
主菜	カレー豆腐 	主菜	鶏肉と ピーマンのソテー	主菜	高野豆腐のうま煮	主菜	ホキのごまみそかけ	主菜	かぼちゃの春巻き
副菜	切干大根の ポン酢炒め	副菜	ジュリエンスープ	副菜	たくあん和え	副菜	きんぴらごぼう	副菜	ベーコンと ひじきの炒め物
副菜	無限きゅうり	デザート	バナナ 	副菜	栄養すいとん汁	副菜	厚揚げのみそ汁	副菜	五目スープ
牛乳	牛乳 歯の日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 9/1 防災の日の献立	牛乳	牛乳 9/15 敬老の日の献立 (まごはやさしい)	牛乳	牛乳
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
敬老の日		エネルギー:716kcal		エネルギー:802kcal		中間テスト 		エネルギー:725kcal	
		主食	ひじきキムチチャーハン (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)
		副菜	じゃがいもと ツナの炒め物	主菜	キスと かぼちゃの天ぷら			主菜	グリルチキン
		副菜	かきたまスープ 	副菜	いもづるの煮つけ			副菜	梨のサラダ 
		牛乳	牛乳	副菜	冬瓜のうすくず汁			副菜	コンソメスープ
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
エネルギー:719kcal		秋分の日		エネルギー:729kcal		エネルギー:807kcal		エネルギー:742kcal	
主食	ごはん(特別栽培米)			主食	はりはりそばろ丼 (特別栽培米) 	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	ささみの チリソース			副食	磯香和え	主菜	フィッシュ&チップス	主菜	春雨入り マーボーなす
副菜	もやしのナムル			副菜	沢煮椀	副菜	キャベツと みかんのサラダ	副菜	ひじきの 香味炒め
副菜	わかめスープ			牛乳	牛乳	副菜	スコッチブロス	デザート	ぶどう 
デザート	デザート					牛乳	牛乳 世界の料理 イギリス	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳								
29日(月)		30日(火)		生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん					
エネルギー:701kcal		エネルギー:701kcal		早起き		早寝		朝ごはん	
主食	ごはん	主食	大根菜めし 						
主菜	豚肉と玉ねぎの オイスター炒め	主菜	キスのから揚げ						
副菜	じゃがいもの しょうゆドレッシング	副菜	キャベツの 煮びたし						
副菜	ワンタンスープ	副菜	さつまいものみそ汁 						
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
				朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。		睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。		夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。	

★給食物資状況や気象警報等による臨時休校等により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。裏面に続く→