



予定献立表



令和7年9月30日(火)
京丹後市立弥栄中学校

新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

「米」という字 10月7日から新米です。 新米 「米」という漢字を分解すると、「八十ハ」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんのお手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。		1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)	
		エネルギー：707kcal		エネルギー：854kcal		エネルギー：812kcal	
		主食 ごはん	主菜 鶏肉の南蛮だれ	主食 ごはん	主菜 鶏肉と野菜のソテー	主食 ごはん	主菜 ささみのバジルフライ
		副菜 ピーマンの昆布炒め	副菜 ふしめん汁	副菜 鶏肉と野菜のソテー	副菜 サイダーゼリー	副菜 スイートサラダ	副菜 コーンスープ
		牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)		9 日 (木)	
エネルギー：784kcal		エネルギー：689kcal		エネルギー：779kcal		エネルギー：744kcal	
主食 ごはん	主菜 豚肉の和風マリネ	主食 ごはん	主菜 白身魚の香草パン粉焼き	主食 麦ごはん	主菜 肉豆腐	主食 栗入り赤飯	主菜 豚肉の生姜炒め
副菜 かぼちゃの春巻き	副菜 抹茶プリン	副菜 ジャーマンポテト	副菜 コンソメスープ	副菜 わかめとえのきの煮びたし	副菜 さつまいもチップス	副菜 キャベツとじゃこのおひたし	副菜 にんじんしりしり
デザート 牛乳	牛乳 牛乳	デザート 牛乳	牛乳 牛乳	デザート 牛乳	牛乳 牛乳	デザート 牛乳	デザート 牛乳
13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)		16 日 (木)	
スポーツの日		エネルギー：690kcal		エネルギー：722kcal		エネルギー：802kcal	
		主食 さつまいもごはん	主菜 鶏肉の照り焼き	主食 ごはん	主菜 おからキッシュ	主食 ごはん	主菜 キスの石垣フライ
		副菜 即席漬け	副菜 水菜と豚肉のはりはり汁	副菜 豚肉と野菜のソテー	副菜 ジュリエヌスープ	副菜 九条ねぎのサラダ	副菜 さつま汁
		牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)		23 日 (木)	
エネルギー：760kcal		エネルギー：716kcal		エネルギー：804kcal		エネルギー：820kcal	
主食 ごはん	主菜 厚揚げのみそ炒め	主食 ごはん	主菜 ポトフ	主食 ごはん	主菜 イカのかりん揚げ	主食 ごはん	主菜 ハンバーグ
副菜 ごぼうサラダ	副菜 のっぺい汁	副菜 きのこのソテー	副菜 りんご	副菜 切干大根の五目炒め	副菜 豚汁	副菜 きのことソース	副菜 ゆで野菜
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)		30 日 (木)	
エネルギー：781kcal		エネルギー：682kcal		エネルギー：825kcal		エネルギー：770kcal	
主食 あぶたま丼	主菜 豚肉とねぎの酢みそ和え	主食 ごはん	主菜 すごもり卵	主食 ごはん	主菜 サバのカレー焼き	主食 ごはん	主菜 ヤムニョムチキン
副菜 こんにゃくのピリ辛煮	副菜 呉汁	副菜 白菜のおかか和え	副菜 呉汁	副菜 れんこんきんぴら	副菜 せんだご汁	副菜 もやしのナムル	副菜 春雨スープ
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
31 日 (金)		31 日 (金)		31 日 (金)		31 日 (金)	
エネルギー：849kcal		エネルギー：849kcal		エネルギー：849kcal		エネルギー：849kcal	
主食 キャロットライスのホワイトソースかけ	主菜 キャベツとコーンのソテー	主食 キャロットライスのホワイトソースかけ	主菜 キャベツとコーンのソテー	主食 キャロットライスのホワイトソースかけ	主菜 キャベツとコーンのソテー	主食 キャロットライスのホワイトソースかけ	主菜 キャベツとコーンのソテー
副菜 かぼちゃと豆乳のマフィン	副菜 ハロウィン	副菜 かぼちゃと豆乳のマフィン	副菜 ハロウィン	副菜 かぼちゃと豆乳のマフィン	副菜 ハロウィン	副菜 かぼちゃと豆乳のマフィン	副菜 ハロウィン
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳

★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→