



予定献立表



令和7年11月28日(金)
京丹後市立弥栄中学校

かぜやインフルエンザが流行しています。予防のためには、「栄養バランスの良い食事」、「適切な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いを徹底して習慣づけましょう。

1 日 (月)		2 日 (火)		3 日 (水)		4 日 (木)		5 日 (金)	
エネルギー：810kcal		エネルギー：714kcal		エネルギー：729kcal		エネルギー：786kcal		エネルギー：747kcal	
主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん (有機米)	主食 ごはん (減量) (有機米) カレーうどん ササミのサラダ 金時豆の甘煮 牛乳	
主菜	チャプチェ	主菜	ささみの 甘酢がらめ	主菜	鶏肉の みそソース 新メニュー	主菜	サワラのお茶フライ		
副菜	豆腐の 中華スープ	副菜	うの花の炒り煮	副菜	おひたし	副菜	ひじきと 野菜のソテー		
デザート	塩キャラメルポテト	副菜	白菜のみそ汁	副菜	ひつつみ	副菜	さつまいものスープ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
8 日 (月)		9 日 (火)		10 日 (水)		11 日 (木)		12 日 (金)	
エネルギー：703kcal		エネルギー：669kcal		エネルギー：808kcal		エネルギー：790kcal		エネルギー：746kcal	
主食	ごはん (有機米)	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	大豆ライス	主食	ごはん
主菜	けんちん煮	副菜	白身魚の バジルマヨ焼き	主菜	鶏天	副菜	かぶの 和風サラダ	主菜	さつまいもと レバーの オーロラソース
副菜	昆布和え	副菜	ベーコンと 野菜のソテー	副菜	きんぴらごぼう	副菜	にんじんポタージュ	副菜	白菜の即席漬け
副菜	こんにゃくの ピリ辛煮	副菜	ワンタンスープ	副菜	油揚げのみそ汁	デザート	みかん	副菜	わかめのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15 日 (月)		16 日 (火)		17 日 (水)		18 日 (木)		19 日 (金)	
エネルギー：855kcal		エネルギー：746kcal		エネルギー：788kcal		エネルギー：866kcal		エネルギー：721kcal	
主食	ポークストロガノフ (麦ごはん)	主食	ごはん	主食	いりごきごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん
副菜	オリヴィエ	主菜	鶏肉のみぞれかけ	主菜	キスの磯辺揚げ	主菜	クリスピーチキン	主菜	マーボー大根
デザート	ロシアンティーゼリー	副菜	煮びたし	副食	おひたし	副菜	大根と ごぼうのサラダ	副菜	春雨サラダ
牛乳	牛乳	副菜	豚汁	副菜	のっぺい汁	副菜	高野豆腐のスープ	副菜	青のリビーンズ
22 日 (月)		23 日 (火)		24 日 (水)		25 日 (木)		有機米 エチエ農産さん	
エネルギー：773kcal		エネルギー：753kcal		エネルギー：878kcal				1 日～8 日は、「有機米」を提供します。	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ゆかりごはん (減量)	終業式		納品してくださるのは、久美浜のエチエ農産さんです。有機米とは化学肥料や農薬を使わずに栽培されたお米のことです。その分、たくさん	
主菜	冬至グラタン	主菜	サバの松前煮	主菜	グリルチキン			の手の間と時間をかけて栽培された貴重なお米です。	
副菜	れんこんソテー	副菜	かぶの甘酢和え	副菜	ブロッコリーの サラダ				
副菜	マカロニスープ	副菜	鶏つくね汁	副菜	コンソメスープ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	チョコカップケーキ				
冬至				牛乳	牛乳	クリスマスメニュー			

★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→