



昼食注文弁当献立表(^▽^)/0 (お弁当代390円)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
7日 ソースが決め手！！ ソースメンチカツ 明太子マカロニ ひじき煮 玉子焼 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>373</td><td>17.0</td><td>24.1</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	373	17.0	24.1	1日 旨厚ハムカツ & ペペロンチーノスパゲティ かぼちゃサラダ 若竹煮 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>378</td><td>18.2</td><td>20.0</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	378	18.2	20.0	2日 ヒュッツポット & クリームコロッケ 焼きそば 五子サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>383</td><td>18.1</td><td>20.8</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	383	18.1	20.8	3日 魔除け・厄払いに… いわしの天ぷら & 八宝菜 ナポリタンマカロニ 豚串カツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>355</td><td>19.5</td><td>19.2</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	355	19.5	19.2	4日 大豆ミート入り 手作りヘルシーハンバーグ New ポテトサラダ 竹の子ご飯 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>330</td><td>17.9</td><td>18.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	330	17.9	18.4
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
373	17.0	24.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
378	18.2	20.0																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
383	18.1	20.8																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
355	19.5	19.2																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
330	17.9	18.4																																
7日 ソースが決め手！！ ソースメンチカツ 明太子マカロニ ひじき煮 玉子焼 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>373</td><td>17.0</td><td>24.1</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	373	17.0	24.1	8日 トマトペンネグラタン & ケチャップハンバーグ ごぼう山クラゲ煮 蓮根抜き揚げ天 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>319</td><td>18.4</td><td>18.5</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	319	18.4	18.5	9日 ふっくら大きな 鯖の塩焼き 揚げしゅうまい 焼うどん ほうれん草ピーナッツ和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>380</td><td>19.6</td><td>24.6</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	380	19.6	24.6	10日 野菜たっぷり ビビンバ風 & 海鮮千切り コチュジャン付き たらこスパゲティ 菜の花コロッケ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>336</td><td>17.5</td><td>17.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	336	17.5	17.4	11日 建国記念の日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>330</td><td>17.9</td><td>18.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	330	17.9	18.4
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
373	17.0	24.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
319	18.4	18.5																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
380	19.6	24.6																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
336	17.5	17.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
330	17.9	18.4																																
14日 アイオロソースの ハムロールフライ ポロネーゼ風スパゲティ 昆布豆煮 厚焼き玉子 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>369</td><td>17.5</td><td>21.1</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	369	17.5	21.1	15日 焼きそば & 合い挽きメンチカツ 筑前煮 オムレツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>311</td><td>18.4</td><td>18.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	311	18.4	18.4	16日 栄養満点！ ニシンの天ぷら ナス天ぷら 切干大根煮 照焼肉団子 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>359</td><td>18.3</td><td>17.7</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	359	18.3	17.7	17日 スパイシーで旨い スラックカレーコロッケ ひじき山菜煮 もやし酢の物 ウインナー天 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>357</td><td>17.4</td><td>18.8</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	357	17.4	18.8	18日 エッセン自慢の 手作り唐揚げ 金平ごぼう クリームシチュー 菜の花ごま和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>363</td><td>18.0</td><td>18.6</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	363	18.0	18.6
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
369	17.5	21.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
311	18.4	18.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
359	18.3	17.7																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
357	17.4	18.8																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
363	18.0	18.6																																
21日 ローストンカツ & 玉子とし煮 高野煮 白和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>370</td><td>18.7</td><td>19.7</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	370	18.7	19.7	22日 うどん入りですよ 鶏すき煮 牛肉コロッケ 人参シリシリ ナスお浸し <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>369</td><td>17.1</td><td>17.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	369	17.1	17.4	23日 天皇誕生日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>378</td><td>18.7</td><td>23.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	378	18.7	23.4	24日 おいしい～ 塩さば定食 切干大根のフルコギ風 しゅうまい ワケギのヌタ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>378</td><td>18.7</td><td>23.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	378	18.7	23.4	25日 手作りタルタルでどうぞ えびカニ弁当 ～エビフライ&カニ足フライ～ 竹輪ピリ辛サラダ カリカリ梅ご飯 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>367</td><td>17.5</td><td>24.2</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	367	17.5	24.2
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
370	18.7	19.7																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
369	17.1	17.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
378	18.7	23.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
378	18.7	23.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
367	17.5	24.2																																
28日 カニ風味の 豆腐寄せ天ぷら 生薑入り野菜あんかけ さつまいもサラダ ひじき煮 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>363</td><td>19.0</td><td>24.4</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	363	19.0	24.4	※中学校によって昼食実施日は異なりますので、実施日については市HPでご確認ください。																											
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
363	19.0	24.4																																

※中学校によって昼食実施日は異なりますので、実施日については市HPでご確認ください。

- 【注文方法】 京田辺市教育委員会注文専用メールに注文メールを送信してください。(注文及びキャンセルともに、利用日の午前8時までに送信してください)
※アドレス kyotanabechu-bentou@city.kyotanabe.lg.jp
- 【支払い方法】 事前に食券を購入して、お弁当と引き換えに配膳員にお渡しください。食券の裏に、必ず「学年・組・名前」を記入してください。
- 【食券の購入方法】 京田辺市役所3階 教育部学校教育課で販売しています。1冊(10枚綴り) 3,900円(10食分)
販売時間は、庁舎開庁時間内(ただし、正午から午後1時は除く)
- 【担当課連絡先】 京田辺市教育委員会学校教育課 保健給食係 ☎64-1393(直通) ※詳細は、市HPをご覧ください。

