



昼食注文弁当献立表(^▽^)/0 (お弁当代390円)

月曜日	火曜日 NEW	水曜日	木曜日	金曜日
1日 さっぱりおいしい イカレモンフライ 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 玉子焼 エネルギー 380 たんぱく質 19.7 脂質 21.9	2日 チキン香ばし揚げ & 高菜チャフチェ さわら塩焼き 根菜煮 エネルギー 368 たんぱく質 22.2 脂質 18.4	3日 文化の日 文化の日	4日 食べてほっこり 牛肉のしぐれ煮 & コロッケ ペッパーマカロニサラダ オムレツ エネルギー 362 たんぱく質 18.6 脂質 21.3	5日 絶品！定番料理 エビフライ 海鮮焼売 若竹煮 菜の花青しそだし和え エネルギー 369 たんぱく質 19.5 脂質 23.1
8日 おいしいよっ♡ 甘辛鶏そぼろコロッケ ほうれん草ビーナッツ和え ミートスパゲティ ひじき煮 エネルギー 324 たんぱく質 17.9 脂質 18.2	9日 ふっくら大きな 鯖の塩焼き フルーツサラダ かき揚げ天 ハムカツ エネルギー 370 たんぱく質 19.5 脂質 24.1	10日 カムジャタン風 & 海鮮チヂミ ナポリタンマカロニ 照焼肉団子 エネルギー 357 たんぱく質 17.1 脂質 19.3	11日 とろ〜いあんの あんかけ焼きそば インゲンサラダ 金平ごぼう コーン入りメンチカツ エネルギー 331 たんぱく質 17.2 脂質 18.0	12日 売切御免!! 手作り唐揚げ 竹輪ピリ辛サラダ 昆布煮 竹の子ご飯 エネルギー 371 たんぱく質 18.5 脂質 23.8
15日 サワラ大葉チーズフライ & たらこスパゲティ メンチカツ キャベツ酢の物 エネルギー 341 たんぱく質 17.4 脂質 17.5	16日 トマトペンネ & クラッシュハムカツ クラッシュハムカツ チンゲン菜中華和え ビビンバ風 エネルギー 309 たんぱく質 17.1 脂質 17.6	17日 おおきな!! 黄金カレー竜田揚げ 野菜あんかけ しょうまい ミニハンバーグ エネルギー 363 たんぱく質 21.0 脂質 24.2	18日 甘辛タレのかかった といの天ぷら & オクラずい身詰めめ天 大根サラダ 南瓜煮 エネルギー 326 たんぱく質 18.2 脂質 19.2	19日 粗挽き ビーフメンチカツ 竹の子おかか煮 クリームシチュー 鯖塩焼き エネルギー 354 たんぱく質 18.3 脂質 17.9
22日 カルシウムたっぷり ホッケ塩焼き & イカチーズカツ かぼちゃサラダ 切干大根煮 エネルギー 369 たんぱく質 18.6 脂質 19.2	23日 勤労感謝の日 勤労感謝の日	24日 具沢山ミートソースの 牛肉コロッケ 春雨中華マヨサラダ 厚焼き玉子 エネルギー 364 たんぱく質 17.2 脂質 18.4	25日 麻婆茄子 & ツナマヨフライ きのこと煮 焼ビーフン炒め エネルギー 323 たんぱく質 19.2 脂質 19.9	26日 この季節がやってきました!! 手作りハンバーグ ごぼうと山クラゲ煮 ポテトサラダ 十六穀米ご飯 エネルギー 342 たんぱく質 19.1 脂質 20.1
29日 チキンカツ & 玉子とし煮 さつま芋サラダ 高野煮 エネルギー 362 たんぱく質 19.8 脂質 22.5	30日 チーズとしその 鶏肉の 竜田揚げ 洋風かき揚げ わかめ生巻和え 吉野煮 エネルギー 362 たんぱく質 18.3 脂質 21.2	※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、午後0時から午後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。

