

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
		1日 ふっくら大きな 鯖の塩焼き 極厚ハムカツ 金平ごぼう もやしナムル 	2日 そぼろ肉じゃが & ピーマン肉詰めフライ 玉子サラダ ちらし春雨 	3日 みんな大好き エビフライ 手作りタルタルでどうぞ 若竹煮 梅干しご飯
		エネルギー 359 たんぱく質 20.6 脂質 24.1	エネルギー 340 たんぱく質 17.5 脂質 19.2	エネルギー 372 たんぱく質 18.0 脂質 23.1
6日 オリーフ豚のメンチカツ 厚焼き玉子 小松菜ピーナッツ和え 切干のフルコギ風 	7日 エビチリ & 牛肉コロッケ オムレツ わかめ山クラゲ和え 	8日 太刀魚天と大分風とい天 野菜あんかけ 海鮮焼売 大根菜メンマ和え 	9日 野菜おろしソース付きハンバーグ フルーツサラダ 根菜煮 茄子田楽 	10日 おいしいよ〜 手作り唐揚げ ポテトサラダ ひじき煮 ポークビーンズ
エネルギー 334 たんぱく質 18.2 脂質 19.5	エネルギー 335 たんぱく質 18.4 脂質 18.0	エネルギー 379 たんぱく質 19.0 脂質 24.0	エネルギー 381 たんぱく質 19.7 脂質 25.0	エネルギー 369 たんぱく質 19.6 脂質 24.5
13日 サクッと白身魚フライ かぼちゃサラダ メンチカツ キャベツ酢の物 	14日 サムジャン焼うどん ガイフラワーサラダ 竹の子煮 ユーンクリームコロッケ 	15日 ジャークチキン & 照焼肉団子 もやしサラダ 厚焼き玉子 	16日 ハムキャベツクリームフライ & バンバンジー 高野煮 ほうれん草ツナ和え 	17日 ★今日は贅沢に★ 天ぷら盛り合わせ 明太子マカロニ 切干大根煮 きのこご飯
エネルギー 369 たんぱく質 17.6 脂質 21.8	エネルギー 314 たんぱく質 19.1 脂質 18.9	エネルギー 379 たんぱく質 20.6 脂質 19.2	エネルギー 326 たんぱく質 18.5 脂質 18.7	エネルギー 331 たんぱく質 18.0 脂質 19.8
20日 クラッシュハムカツ & トマトペンネグラタン 金平ごぼう 白和え 	21日 ご飯に乗せてカツ丼に！ ローストンカツ & 玉子とし煮 最強の ダブルメイン 細切昆布煮 人参シシリ 	22日 マスの塩焼き & クリームコロッケ ベーコンと ほうれん草の 五目豆煮 しょうまい 	※3学期の昼食注文弁当は、令和4年1月7日(金)から開始です。 ※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 313 たんぱく質 17.2 脂質 17.0	エネルギー 366 たんぱく質 19.0 脂質 20.8	エネルギー 321 たんぱく質 17.7 脂質 19.4		

- 【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。

