



# 10月 昼食注文弁当献立表

中学校ごとに昼食実施日は異なります。実施日は、市ホームページで確認してください。

注文専用フォームから  
お申し込みください



注文専用フォームの画面に従って、希望日の午前8時までに申し込んでください。

電子メールの場合は  
こちらから

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2日 お肉屋さんの 手作りコロッケ</b> 衣ザクザク 肉焼売 五目豆煮 チンゲン菜ピーナッツ和え エネルギー 360   たんぱく質 16.3   脂質 17.0	<b>3日 柚子あんのせ 蒸し豆腐天</b> ミックスフライ キンピラサラダ 焼ピーマン エネルギー 386   たんぱく質 16.4   脂質 21.2	<b>4日 野菜トッピング タラ天南蛮</b> 切干大根フルコギ風 豚ロース串カツ マカロニサラダ エネルギー 365   たんぱく質 17.2   脂質 16.3	<b>5日 おいしいよ〜 照焼千キン焼きそば</b> 甘栗コロッケ 小松菜中華和え ミニバーグ エネルギー 338   たんぱく質 16.8   脂質 17.1	<b>6日 エビフライ&amp; カニクリームコロッケ</b> イタリアンスパゲティ ひじき煮 エネルギー 384   たんぱく質 16.2   脂質 21.7
<b>9日 スポーツの日</b> エネルギー 305   たんぱく質 16.3   脂質 16.5	<b>10日 きこのバター醤油パスタ</b> 野菜コロッケ ほうれん草ごま和え 花天 エネルギー 305   たんぱく質 16.3   脂質 16.5	<b>11日 チリコンカン</b> メンチカツ レンコン真砂和え エネルギー 317   たんぱく質 16.7   脂質 17.0	<b>12日 貧血予防にも さば西京漬け</b> ウインナーチーズ串フライ 菜の花旬菜煮 えび豆煮 エネルギー 331   たんぱく質 17.8   脂質 16.5	<b>13日 お待たせ致しました 手作りハンバーグ</b> 揚げさつま芋 だけのごこ飯 エネルギー 361   たんぱく質 16.6   脂質 17.2
<b>16日 ソースつけ イカしそチーズカツ</b> スパ焼きそば キャベツサラダ ポークビーンズ エネルギー 352   たんぱく質 16.4   脂質 17.4	<b>17日 酢豚 &amp; 中華春巻</b> コーンクリームコロッケ もやしナムル エネルギー 384   たんぱく質 17.3   脂質 17.6	<b>18日 お醤油でどうぞ 白身魚フライ</b> 竹輪輪辺揚げ 畑のピーアサラダ 千キン唐揚げ エネルギー 358   たんぱく質 16.3   脂質 17.1	<b>19日 だし香る... 焼うどん</b> いか天ぷら 菜の花からし和え すき焼き風コロッケ エネルギー 378   たんぱく質 18.2   脂質 20.4	<b>20日 旨辛やみつき♡ ヤンニョム千キン</b> おつまみポテトサラダ 糸こんにゃく甘辛煮 エネルギー 377   たんぱく質 17.0   脂質 20.3
<b>23日 NEW 豚肉メンチカツ</b> マーボー厚揚げ インゲンサラダ 細切昆布煮 エネルギー 316   たんぱく質 16.3   脂質 17.8	<b>24日 栄養満点 鶏すき煮うどん入!</b> あじフライ お好み焼き わかめ酢の物 エネルギー 326   たんぱく質 16.9   脂質 16.6	<b>25日 ミートソースかけ ハムカツ</b> オムレツ もやし梅しそ和え ミニトーフサンド エネルギー 313   たんぱく質 16.8   脂質 17.0	<b>26日 マイルドな味わい バター千キンカレーコロッケ</b> カレーマヨボール 生姜ごぼう コーン甘煮 エネルギー 367   たんぱく質 16.7   脂質 19.9	<b>27日 ☆今日は贅沢に☆ 天ぷら御膳 松茸ご飯</b> エネルギー 329   たんぱく質 16.1   脂質 16.9
<b>30日 自社オリジナル ヘルシーチャプチェ</b> さつま芋サラダ いんげん煮 花天 エネルギー 374   たんぱく質 17.1   脂質 17.5	<b>31日 HALLOWEEN トマトペンネグラタン</b> かぼちゃコロッケ ローストサラダチキン 人参シソリ エネルギー 308   たんぱく質 17.1   脂質 16.8			

- 注文方法(メールの場合)  
注文専用メールに件名を「〇月〇日昼食弁当注文」とし、本文に「学校名」「学年・クラス」「生徒名」を記載し送信してください。  
注文専用メールアドレスは、こちらです。  
[kyotanabechu-bentou@city.kyotanabe.lg.jp](mailto:kyotanabechu-bentou@city.kyotanabe.lg.jp)  
▼下のQRコードから送信できます。

2. 注文弁当代  
1食390円(税込み)  
食券(10枚綴) 1冊3,900円

- 支払方法  
京田辺市役所教育部学校給食課に備え付けの「食券購入申込書」に必要事項を記入の上、食券購入代金を添えて申し込んでください。  
購入にあたっては、できる限り釣銭のないように事前に購入金額をご準備ください。

4. 販売時間  
京田辺市役所開庁日  
午前8時30分～午後5時15分  
正午から午後1時までを除く

5. 問合せ先  
市教育委員会学校給食課  
電話:64-1390

