

11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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
 <p>1日 豚串カツ & 焼ビーフン 昆布豆煮 大根サラダ おさつコロケ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>325</td> <td>16.0</td> <td>18.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	325	16.0	18.4	 <p>2日 香ばしくておいしい さば西京焼き定食 昆布豆煮 ソースメンチカツ 玉子焼</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>339</td> <td>17.5</td> <td>21.1</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	339	17.5	21.1	 <p>3日 文化の日</p>	 <p>4日 ★今日は贅沢に★ 洋食ランチ ～えびフライ&焼肉ハンバーグ～ キャベツサラダ 里も煮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>368</td> <td>17.0</td> <td>21.0</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	368	17.0	21.0													
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
325	16.0	18.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
339	17.5	21.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
368	17.0	21.0																																
 <p>7日 チーズソースin 明太子コロケ インゲンサラダ 高野煮 めんたいこ 照焼チキンボール</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>385</td> <td>18.3</td> <td>19.8</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	385	18.3	19.8	 <p>8日 和風あんなのかかったかに真丈夫 & イカフライ 鶏野菜肉巻き 人参シリシリ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>358</td> <td>19.4</td> <td>19.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	358	19.4	19.7	 <p>9日 ビーフメンチカツ & いわし蒲焼 菜の花旬菜煮 しゅうまい</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>368</td> <td>16.5</td> <td>17.5</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	368	16.5	17.5	 <p>10日 具沢山!! あんかけうどん コーンサラダ 心ニココロケ 細切昆布煮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>323</td> <td>17.1</td> <td>18.1</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	323	17.1	18.1	 <p>11日 エッセン自慢の手作り唐揚げ もやしナムル 根菜煮 かやくご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>323</td> <td>18.5</td> <td>18.2</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	323	18.5	18.2
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
385	18.3	19.8																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
358	19.4	19.7																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
368	16.5	17.5																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
323	17.1	18.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
323	18.5	18.2																																
 <p>14日 おおきなソーセージカツ フルーツサラダ 焼ビーフン いんげん浸し</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>351</td> <td>19.7</td> <td>19.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	351	19.7	19.4	 <p>15日 焼きそば & アジの南蛮 キンピラサラダ ミニバーグ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>301</td> <td>17.4</td> <td>18.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	301	17.4	18.3	 <p>16日 ハムとベーコンのミックスフライ 玉子とじ煮 明太子マカロニ ひじき煮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>366</td> <td>18.1</td> <td>19.1</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	366	18.1	19.1	 <p>17日 フリカセテポ〜ヨ ししゃもフライ 竹輪ピリ辛サラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>327</td> <td>16.5</td> <td>19.2</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	327	16.5	19.2	 <p>18日 今年もやってきました 手作りハンバーグ もやしごま和え ペペロンチーノ さば竜田揚げ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>335</td> <td>18.0</td> <td>17.6</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	335	18.0	17.6
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
351	19.7	19.4																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
301	17.4	18.3																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
366	18.1	19.1																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
327	16.5	19.2																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
335	18.0	17.6																																
 <p>21日 チーズinメンチ 春雨中華和え えび豆煮 ワケギのヌタ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>384</td> <td>18.5</td> <td>19.5</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	384	18.5	19.5	 <p>22日 おもしろメニュー 焼売の酢豚風 牛肉コロケ 畑のビーフサラダ 切干大根のフルコギ風</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>379</td> <td>17.2</td> <td>18.2</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	379	17.2	18.2	 <p>23日 勤労感謝の日</p>	 <p>24日 えびカツ & ミートスパゲティ ベジタブルサラダ さくさくささみ揚げ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>349</td> <td>18.6</td> <td>18.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	349	18.6	18.3	 <p>25日 いも醬の柚子みそトンカツ 筑前煮 なにわ風玉子焼 十六穀米ご飯</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>316</td> <td>19.5</td> <td>18.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	316	19.5	18.4						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
384	18.5	19.5																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
379	17.2	18.2																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
349	18.6	18.3																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
316	19.5	18.4																																
 <p>28日 サクサク衣の手作り風コロケ 玉子サラダ 高野煮 茄子南蛮</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>371</td> <td>16.3</td> <td>23.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	371	16.3	23.3	 <p>29日 マスの塩焼き & ピーマン肉詰めフライ さつま芋サラダ 厚焼き玉子</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>325</td> <td>18.1</td> <td>17.2</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	325	18.1	17.2	 <p>30日 うどん入り 鶏すき煮 ポークビーンズ カレーマヨ肉団子 カリフラワーごま和え</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>368</td> <td>17.1</td> <td>16.5</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	368	17.1	16.5														
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
371	16.3	23.3																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
325	18.1	17.2																																
エネルギー	たんぱく質	脂質																																
368	17.1	16.5																																

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

1. 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

▼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

3. 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

