

令和年3度



8・9月予定献立①



京丹波町立瑞穂学校給食センター

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8/31 (火)	牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ 地元食材の日	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 カレールウ ゼリー	玉ねぎ にんじん なす ピーマン コーン かぼちゃ みかん缶 黄桃缶	747	23.5
1 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソースかけ キャベツとコーンのサラダ 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ きゅうり 冬瓜 コーン えのき茸 青ねぎ	840	34.9
2 (木)	牛乳 五目あんかけ丼 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 三度豆 キャベツ 土しょうが	603	23.5
3 (金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草	751	32.1
6 (月)	牛乳 とうもろこしごはん 山賊焼き うすくず汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 でん粉	はたけしめじ コーン にんにく えのき茸 青ねぎ 土しょうが	703	34.5
7 (火)	牛乳 わかめごはん さけのマヨネーズ焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ さけ 油揚げ みそ	米 マヨネーズ	キャベツ 青ねぎ もやし パセリ	706	29.7
8 (水)	牛乳 ごはん 肉団子の甘酢煮 わかめスープ	牛乳 肉団子 わかめ ベーコン	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし	699	22.8
9 (木)	牛乳 さくらごはん 鶏そぼろ 具だくさんみそ汁 のこさすた べようデー eat up	牛乳 鶏ミンチ わかめ みそ 油揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ こんにゃく 土しょうが	689	27.7
10 (金)	牛乳 ごはん ガーリックチキン 枝豆とキャベツのサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 ハム	米 油 生姜おいる	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ むき枝豆 チンゲン菜	727	33.6
13 (月)	牛乳 ごはん ミートローフ レモンサラダ オニオンスープ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 豆乳 ハム ベーコン	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん缶 レモン果汁	765	32.1

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14 (火)	体育祭					
15 (水)	体育祭予備日					
16 (木)	牛乳 牛丼 キャベツのみそマヨネーズ和え	牛乳 牛肉 かまぼこ ハム みそ 花かつお	米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり こんにゃく 青ねぎ キャベツ	712	30.0
17 (金)	牛乳 ごはん 鮭キャベツカツ ごぼうサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ ごぼう もやし	712	22.9
21 (火)	牛乳 切り干しごはん かぼちゃフライ 月見汁 デザート	牛乳 油揚げ 鶏つくね 豆腐 豚ミンチ	米 小麦粉 パン粉 油 ゼリー	にんじん ほうれん草 三度豆 青ねぎ 切り干し大根 かぼちゃ	775	23.8
22 (水)	牛乳 ごはん あつ揚げの中華煮 ハムともやしのナムル	牛乳 あつ揚げ 豚ミンチ ハム	米 油 でん粉 砂糖	キャベツ 三度豆 にんにく もやし にんじん	676	27.7
24 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き レモン和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ水煮 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 青ねぎ	699	30.7
27 (月)	牛乳 ごはん ごぼうとしいたけのチャプチェ 中華スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 はるさめ 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜 にら ごぼう 大根 土しょうが	656	23.2
28 (火)	牛乳 にんじんごはん 鶏のから揚げ 丹波の恵みスープ	牛乳 鶏肉 ハム 京都府産の鶏肉・酒米を使用しています。	米(酒米) 砂糖 でん粉 油	にんじん しいたけ 小松菜 はたけしめじ 土しょうが	775	32.7
29 (水)	牛乳 ミルクパン さつまいものシチュー レタスの和風サラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ ハム 花かつお	ミルクパン さつまいも 油	玉ねぎ にんじん レタス 大根	820	33.2
30 (木)	牛乳 ごはん いり鶏 青菜の三色和え	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	米 油 砂糖	にんじん ほうれん草 こんにゃく 三度豆 ごぼう キャベツ	664	25.1

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

