



8・9月予定献立



令和4年
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)	
30 (火)	飲むヨーグルト 夏野菜カレー フルーツポンチ	飲むヨーグルト 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	663	21.0	
31 (水)	牛乳 チキンピラフ かぼちゃフライ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚ミンチ	米 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん コーン かぼちゃ キャベツ	647	24.7	
1 (木)	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	702	32.1	
2 (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 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖	玉ねぎ はたけしめじ キャベツ 青ねぎ レモン果汁	651	30.8	
5 (月)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ ゆかり和え すまし汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 パン粉 砂糖 白玉麩	ほうれん草 しいたけ 白ねぎ キャベツ 土しょうが	748	38.9	
6 (火)	牛乳 わかめごはん 白身魚のかぼすソースかけ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ ホキ 油揚げ みそ	米 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 青ねぎ もやし かぼす果汁	655	27.7	
7 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのみそマヨネーズ和え 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ みそ 花かつお	米 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ えのき草 土しょうが	722	33.0	
8 (木)	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	678	30.9	
9 (金)	牛乳 ツナ缶ごはん コロッケ 月見汁 デザート お月見献	牛乳 ツナ ちくわ 豚ミンチ 豆腐 鶏つくね	米 ジャがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ゼリー	にんじん 青ねぎ ほうれん草 ごぼう 土しょうが	725	28.6	
12 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツのレモン和え	牛乳 豚肉 ツナ	米 ジャがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん 三度豆 コーン 糸こんにゃく レモン果汁	619	25.6	
13 (火)	体育祭						

お月見献

のこさずた
べようデー
eat up

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 (水)	体育祭 予備日					
15 (木)	牛乳 トントン丼 変わりごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ もやし コーン 糸こんにゃく	612	27.0
16 (金)	牛乳 さくらごはん 鶏そぼろ 具だくさんみそ汁	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	647	27.4
20 (火)	牛乳 チャーハン 蒸ししゅうまい 和風サンラータン	牛乳 焼き豚 豆腐 肉しゅうまい	米 油	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし	629	30.4
21 (水)	牛乳 ハッシュドポーク レモンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 油 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん缶 レモン果汁	708	24.9
22 (木)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 焼き豚の香味和え 麩のみそ汁	牛乳 さば 焼き豚 わかめ みそ	米 砂糖 麩	玉ねぎ 青ねぎ ほうれん草 土しょうが キャベツ	678	32.3
26 (月)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン レモン和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖	玉ねぎ 青ねぎ キャベツ レモン果汁	680	32.0
27 (火)	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	627	23.2
28 (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	825	34.7
29 (木)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き風 おかか和え いなか汁	牛乳 さんま 花かつお さつまいも	米 でん粉 砂糖 油	ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	700	24.8
30 (金)	牛乳 ごはん いり鶏 青菜の三色あえ	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	544	21.7

※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。

