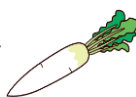
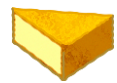


★マークは和知中学校3年生の
リクエスト献立です。

2がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	献立	赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子をよくする	
1 水	ミルクパン パンブキンポタージュ ★とりにくのからあげ いちごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ミルクパン かたくりこ いちごゼリー バター サラダあぶら	かぼちゃ コーンクリーム にんじん たまねぎ パセリ	749 kcal 28.4 g
2 木	チャーハン やきぎょうざ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごま りよくとうはるさめ ごまあぶら むぎ サラダあぶら	たまねぎ みずな はたけしめじ にんじん ほうれんそう くじゃうねぎ	564 kcal 22.0 g
3 金	ごはん いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし こんさいのいななじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	こめ サラダあぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ くじゃうねぎ	635 kcal 26.2 g
6 月	【味夢くんランチ】 きょうたんばカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく きょうたんばポーク	こめ じゃがいも カクテルゼリー むぎ サラダあぶら	にんじん だいこん パイナップル はたけしめじ みかん もも	641 kcal 21.5 g
きょうたんば はい くざい きょうたんばちようさん 京丹波カレーに入っている具材はすべて京丹波町産のものになっています。					
7 火	ちゅうかふうごもくおこわ キャベツとちくわのサラダ はくさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ウィナー とうふ	こめ ごまあぶら オリーブあぶら もちごめ サラダあぶら さとう	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ はくさい	553 kcal 22.7 g
8 水	ごはん ★さけのハーブやき さっぱりあえ すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ かまぼこ	こめ さとう	にんじん きゅうり くじゃうねぎ キャベツ たまねぎ	539 kcal 32.1 g
9 木	【入試ファイト献立】 ★ソースかつどん あかみそのみそしる レモンムース ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ サラダあぶら レモンムース むぎ パンこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ くじゃうねぎ	786 kcal 31.5 g
10 金	ごはん にくとうふ キャベツのつるつるいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	こめ サラダあぶら マロニー さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん さんどまめ もやし	619 kcal 28.1 g
13 月	ごはん あつあげのちゅうかふうに だいこんのマリネ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ かたくりこ オリーブあぶら サラダあぶら さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ にんじん さんどまめ だいこん	645 kcal 27.3 g
14 火	ケチャップライス ハートのコロッケ ハートのマカロニスー ガトーショコラ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウィナー ハム コロッケ	こめ サラダあぶら ガトーショコラ むぎ マカロニ	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ にんじん コーン	704 kcal 23.6 g
15 水	ぜんりゅうふんパン やさしいツナサンド だいずととりにくのトマトにこみ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ だいず とりにく	ぜんりゅうふんパン マヨネーズ さとう じゃがいも サラダあぶら	キャベツ きゅうり はたけしめじ たまねぎ にんじん トマト	582 kcal 27.9 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

★マークは中学校3年生のリクエスト献立です。



2がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	献立		赤	黄	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子をよくする	
16 木	げんまいごはん あじのこうみやり きんぴらごぼう ぶのすましじる ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう あじ さつまあげ	こめ ごま サラダあぶら げんまい さとう ぶ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく くじゃうねぎ	537 kcal 25.5 g
17 金	【給食委員選抜献立】 キムタクごはん もやしのナムル シチュー グレープゼリー ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく とうにゅう	こめ ごまあぶら バター グレープゼリー サラダあぶら さとう こめこ	くじゃうねぎ つぼづけ キムチ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース	616 kcal 22.5 g
キムチとたくあんが入ったキムタクごはんはいつでも人気のメニューです！						
20 月	★クリームライス フレンチサラダ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ バター オリーブあぶら むぎ こめこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ レタス きゅうり みかん	563 kcal 21.7 g
21 火	ごはん さばのたつたあげ きりぼしだいこんに みそしる ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	きりぼしだいこんに たまねぎ にんじん さんどまめ はたけしめじ くじゃうねぎ	728 kcal 32.4 g
22 水	【給食委員選抜献立】 タコライス わかめスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	こめ サラダあぶら ごまあぶら むぎ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん バイナップル もも	658 kcal 28.6 g
タコライスは沖縄県の料理です。						
24 金	げんりょうごはん しろごまタンタンうどん ぶゆなのおひたし ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ はなかつお	こめ サラダあぶら さとう うどん ごま	たまねぎ にんじん キャベツ くじゃうねぎ しゅんぎく はくさい	549 kcal 25.4 g
27 月	ごはん やさいのごまに こんさいチップス ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ あおのり	こめ ごま かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん こんにゃく たまねぎ さんどまめ れんこん ごぼう	696 kcal 23.8 g
28 火	ごはん ★にくみそおでん おかかあえ ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう さつまあげ たまご ちくわ とりにく みそ はなかつお	こめ さとう さといも サラダあぶら	だいこん にんじん こんにゃく くじゃうねぎ キャベツ ほうれんそう	609 kcal 27.0 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材です。太字以外にも京丹波町産食材が出ることがあります。京都府産を優先しています。天候および生育状況により、産地が変更になることがあります。

