



4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		体の調子を良くする		
14 金	【入学お祝い献立】 ビーフカレーライス おいわいいちごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにく	こめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	たまねぎ エリンギ	にんじん グリーンピース	624 kcal 19.5 g
 <p>入学・進級おめでとうございます。 今学期もしっかり食べて元気に過ごしましょう！</p>								
17 月	おはなみごはん とりにくのからあげ わかたけじる さんしょくだんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	とりにく とうふ	こめ サラダあぶら さんしょくだんご	ごま かたくりこ	みずな にんじん たまねぎ	たけのこ くじゃうねぎ	681 kcal 27.0 g
 <p>三色団子の色は春の訪れを意味し、緑は新芽、白は積もった雪、ピンクは雪が溶け春を迎え、咲いた花を表します。</p>								
18 火	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	とうふ みそ	こめ ごまあぶら サラダあぶら	さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ もやし	にんじん くじゃうねぎ ほうれんそう	643 kcal 29.1 g
19 水	ごはん にくじゃが かまぼこのソテー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぶたにく	こめ さとう	じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	こんにやく さんどまめ	583 kcal 20.2 g
20 木	チャーハン やしぎょうざ わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	ウィンナー ぎょうざ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ ごま	たまねぎ コーン もやし	えだまめ にんじん	575 kcal 20.5 g
21 金	ごはん さわらのいしがきフライ ポイルキャベツ みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり みそ	さわら あぶらあげ	こめ パンこ サラダあぶら	こむぎこ ごま さとう	キャベツ たまねぎ にんじん	コーン はたけしめじ くじゃうねぎ	688 kcal 31.4 g
24 月	ごはん ハンバーグ しんたまねぎのサラダ くじゃうねぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ハム	とうふ ぶたにく ツナ	こめ さとう りょくとうはるさめ	パンこ サラダあぶら	たまねぎ にんじん	キャベツ くじゃうねぎ	705 kcal 30.7 g
25 火	パワーアップどん あかだし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく わかめ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	むぎ ごま ごまあぶら	もやし にんじん はたけしめじ くじゃうねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	594 kcal 26.9 g
 <p>パワーアップ丼は体力をつけてくれるお肉がたくさん入っています。 たくさん食べてパワーアップしよう！</p>								
26 水	こくさんこむぎパン ホットドッグ ABCマカロニスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ウィンナー	こくさんこむぎパン さとう マカロニ	サラダあぶら りんごゼリー	キャベツ たまねぎ	にんじん コーン	560 kcal 23.4 g
27 木	わかめごはん あつあげのちゅうかふうに キャベツとツナのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ	わかめ ぶたにく	こめ かたくりこ	サラダあぶら さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん さんどまめ キャベツ	647 kcal 28.5 g
28 金	ごはん ほっけのしおやき ひじきに けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	ほっけ あぶらあげ とうふ	こめ	さとう	こんにやく さんどまめ はたけしめじ	にんじん だいこん くじゃうねぎ	560 kcal 29.8 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

ふとじ か しょくざい きょうたんばちょう しょくざい ふとじがい きょうたんばちょうさんしょくざい で
 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。
 きょうとふさん ゆうせん てんこう せいいくじょうきょう さんち はんこう
 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。

