



6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)
		血や肉、骨になる		熱や力になる		体の調子を良くする	たんぱく質(g)	
1 木	ごはん にくどうふ いそかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ きざみのり	こめ サラダあぶら	さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ こまつな えのきたけ	にんじん さんどまめ キャベツ	592 kcal 28.0 g
2 金	ごはん さけのマヨネーズやき そえやさい もやしのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ	さけ わかめ	こめ マヨネーズ		たまねぎ にんじん くじゃうねぎ	キャベツ もやし	581 kcal 28.5 g
5 月	【歯と口の健康週間献立】 かみかみドライカレー フルーツナタデココ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	ぶたにく だいず	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パイナップル ナタデココ	ごぼう グリーンピース みかん もも	667 kcal 22.9 g
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで、かむ力を付けたり、歯みがきをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。</p>								
6 火	【絵本献立「ジャックとまめのき」】 えだまめピラフ とりのハーブやき くじゃうねぎのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ウイナー ハム	こめ サラダあぶら りょくとうはるさめ	むぎ	たまねぎ えだまめ	にんじん くじゃうねぎ	650 kcal 28.9 g
<p>絵本に登場する食材が給食に出ます！</p>								
7 水	こくさんこむぎパン チキンカツサンド ミネストローネ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウイナー	とりにく だいず	こくさんこむぎパン こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	パンこ さとう	キャベツ たまねぎ	にんじん トマト	475 kcal 27.1 g
8 木	げんまいごはん あじのしおやき かんぴょうのあえもの きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう きざみのり みそ	あじ あぶらあげ	こめ	げんまい	かんぴょう コーン きりぼしだいこん にんじん	ほうれんそう たまねぎ くじゃうねぎ	557 kcal 29.3 g
9 金	スタミナチャーハン やきぎょうざ トックスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく わかめ	こめ さとう トック	むぎ ごまあぶら	くじゃうねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ	619 kcal 23.5 g
12 月	ごはん ポロニアステーキ レモンサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ポロニアステーキ	とりにく	こめ	さとう	きゅうり にんじん はくさい コーン	キャベツ レモン たまねぎ くじゃうねぎ	563 kcal 24.6 g
13 火	ごはん かつおぶりかけ あつあげとぶたにくのもの こんにゃくのピリからいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶりかけ	あつあげ さつまあげ	こめ サラダあぶら	さとう ごまあぶら	にんじん はたけしめじ さんどまめ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	646 kcal 26.6 g
14 水	ごはん チャプチェ ワンタンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	こめ りょくとうはるさめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ごま ワンタン	しいたけ あかパプリカ にんじん たけのこ	ピーマン たけのこ たまねぎ くじゃうねぎ	623 kcal 25.6 g
15 木	ごはん いわしのかばやき きゅうりのすのもの かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ	いわし わかめ とうふ	こめ サラダあぶら ごま	かたくりこ さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん えのきたけ	642 kcal 27.3 g

*物資の都合などで、献立が変更になることがあります。





6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)
		血や肉、骨になる		熱や力になる		体の調子を良くする		たんぱく質(g)
16 金	ビビンバどん わかめスープ もものあんにとろろ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく わかめ	こめ さとう あんにとろろ	むぎ ごまあぶら ごま	コーン もやし たまねぎ	ほうれんそう にんじん	656 kcal 24.8 g
19 月	ごはん ちくぜんに とさあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどろろ	とりにく さつまあげ	こめ サラダあぶら	さといも さとう	にんじん れんこん たけのこ キャベツ	こんにやく さんどまめ ごぼう ほうれんそう	616 kcal 27.6 g
20 火	【海の京都献立】 ばらすしふうませずし きゃべつのみそしる いちごのカップケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とろろ	ツナ みそ	こめ こむぎこ	さとう サラダあぶら	えだまめ しいたけ キャベツ いちごジャム	にんじん たまねぎ くじゃうねぎ	710 kcal 23.1 g
海の京都献立では、京都の北部で採れる新鮮な海の幸が入った献立です。 ばらすしは丹後地方に伝わる郷土料理です。								
21 水	こがたパン ナポリタンスパゲティ アスパラガスのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ウインナー	こがたパン オリーブあぶら サラダあぶら	スパゲティ さとう	にんじん はたけしめじ キャベツ	たまねぎ ピーマン アスパラガス	517 kcal 22.6 g
22 木	ごはん とりにくのカレーふうみやき ちくわとちりめんじゃこのサラダ ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく ウインナー ちりめんじゃこ	こめ オリーブあぶら	さとう マカロニ	キャベツ たまねぎ	にんじん	662 kcal 32.2 g
23 金	ごはん なついろマーボーどろろ ハムともやしのナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とろろ ハム	ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ	さとう サラダあぶら	なす ピーマン たけのこ キャベツ	にんじん はたけしめじ たまねぎ もやし	658 kcal 29.7 g
26 月	ごはん やきにくサラダ とろろのしせんふうスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく とろろ	こめ サラダあぶら ごま かたくりこ	さとう しらたき ごまあぶら	キャベツ みずな たけのこ くじゃうねぎ	もやし にんじん しいたけ	630 kcal 27.9 g
27 火	ごはん うのはなローフ かまぼことみつばのうめあえ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ とうにゅう はなかつお わかめ	とりにく おから かまぼこ とろろ	こめ さとう	パンこ	たまねぎ コーン キャベツ ねりうめ	にんじん ごまつな みつば	637 kcal 29.9 g
28 水	ごはん にくじゃが はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく	こめ さとう りょくとうはるさめ ごまあぶら	じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり	こんにやく さんどまめ キャベツ	610 kcal 19.5 g
29 木	ごはん さわらのさいきょうやき キャベツとしめじのにびたし かみなりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろみそ ぶたにく	さわら あぶらあげ とろろ	こめ サラダあぶら	さとう	はたけしめじ くじゃうねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	608 kcal 31.9 g
なべで豆腐をいためるときに「バリバリ」と音がすることから、「雷汁」と名前がつけました。								
30 金	【夏越しの払え献立】 ぎゅうにくちらし えのきととろろのすましじる みなづき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とろろ	ぎゅうにく わかめ	こめ サラダあぶら	さとう みなづき	ごぼう えだまめ はたけしめじ	にんじん コーン くじゃうねぎ	612 kcal 23.0 g
三角の形は氷を表し、小豆には厄払いの効果があるとされ、暑い夏を元気に過ごせるようにと食べられてきました。								

※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 しよくざい きょうたんばちょう しよくざい ふとじがい きょうたんばちょうさんしよくざい 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 ゆづせん てんこう せいいくじょうきょう さんち へんこう
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。

