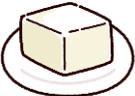


7がつのこんだて

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		
3月	ごはん ごもく豆腐 やさいのツナいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ ツナ	こめ ごまあぶら ごま	さとう サラダあぶら	たまねぎ しいたけ さんどまめ キャベツ	にんじん たけのこ くじゃうねぎ もやし	607 kcal 28.3 g
4火	ごはん とりにくのバーベキューソースやき かまぼこのソテー パプリカのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく ウィンナー	こめ	サラダあぶら	くじゃうねぎ にんじん きパプリカ コーン	キャベツ あかパプリカ たまねぎ	628 kcal 27.8 g
5水	わかめごはん こうやどうふのもの ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ	わかめ ぶたにく ひじき	こめ サラダあぶら	さとう	たまねぎ さんどまめ はたけしめじ	にんじん こんにやく とうもろこし	669 kcal 31.3 g
6木	【給食委員選抜献立】 ごはん さわらのしおやき フレッシュサラダ みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	さわら わかめ みそ	こめ さとう	サラダあぶら	にんじん コーン はたけしめじ	キャベツ たまねぎ	628 kcal 31.7 g
		2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれました！						
		前期給食委員の選抜献立が始まりました！どんな献立が出るかお楽しみに！						
7金	【七夕献立】 とりかまめし ほしがたコロッケ たなばたじる あまのがわゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とりにく あぶらあげ	こめ サラダあぶら あまのがわゼリー	むぎ そうめん	にんじん たまねぎ えのきたけ	えだまめ オクラ	680 kcal 24.6 g
		七夕にちなんだ献立や食材が出てきます。みなさんの願いが叶いますように・・・。						
10月	カラフルピラフ ぶたにくとまんがんとうがらしの いためもの レタスのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	たまねぎ きパプリカ まんがんとうがらし キャベツ	にんじん レタス コーン	554 kcal 22.5 g
11火	【旬たっぷり献立】 ご飯 とびうおのあかしどころもあげ きゅうりのすのもの とうがんとみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	とびうお わかめ みそ	こめ サラダあぶら	かたくりこ さとう	きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ とうがん くじゃうねぎ	613 kcal 30.2 g
		夏が旬の食材がたくさん入っている献立です。 夏が旬の食材は体の中の熱を下げる効果があります！						
12水	あじつけパン パンプキンポタージュ グリルウィンナー そえやさい ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう しおこんぶ	ハム ウィンナー	あじつけパン	バター	かぼちゃ コーンクリーム パセリ	たまねぎ にんじん キャベツ	808 kcal 29.5 g
13木	【味夢くんランチ】 なつやさいかレー さっぱりサラダ しゅうちこうこうアイスクリーム ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく アイスクリーム	ぎゅうにく	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	たまねぎ なす にんじん きゅうり キャベツ	かぼちゃ トマト ピーマン こまつな	733 kcal 23.9 g
		今日は地元産の食材を多く使った献立です。デザートには須知高校で作られたアイスクリームが出ます！						
14金	【給食委員選抜献立】 げんりょうごはん みそラーメン やきぎょうざ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ みそ	ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	こめ サラダあぶら ごま	ちゅうかめん さとう	たけのこ	にんじん	578 kcal 26.5 g
18火	なつバテほうしどん オクラのみそしる すいかゼリー 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 ごま すいかゼリー	むぎ さとう	もやし たまねぎ キャベツ くじゃうねぎ	ピーマン にんじん はたけしめじ オクラ	625 kcal 28.6 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場合があります。
京都府産を優先しています。天候および生育状況により、産地が変更になる場合があります。

