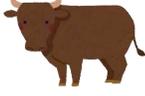




8・9月の献立



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	
8月 30日 水	なつやさいハヤシライス フルーツカクテル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト パイナップル	624 kcal 20.5 g
今日から2学期の給食がスタートします!					
31 木	ごはん マーボー豆腐 もやしちゅうかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ くじょうねぎ もやし キャベツ きゅうり	640 kcal 29.4 g
9月 1日 金	チキンライス てつじんミネラルサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき だいず わかめ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら オリーブあぶら	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし	580 kcal 23.5 g
4 月	【給食委員選抜献立】 ごはん ハンバーグ レモンサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とりにく	こめ さとう パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン コーン パセリ	646 kcal 29.3 g
5 火	ごはん たちうおのてんぷら やさいのツナいため すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たちうお ツナ とうふ	こめ さとう サラダあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ くじょうねぎ	690 kcal 27.4 g
6 水	【体育祭ファイト献立】 スタミナどん あかだし なしゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あかみそ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ なしゼリー	もやし たまねぎ にんじん キャベツ はたけしめじ くじょうねぎ しろねぎ	654 kcal 26.7 g
今日は中学校の体育祭応援献立です。					
7 木	ごはん とりにくのマスタードやき りっちゃんげんきサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ハム しおこんぶ はなかつお ウィナー	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	646 kcal 28.9 g
8 金	とうもろこしごはん やちよに きりぼしだいこんのソテー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ さつまあげ ぶたにく	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	コーン しいたけ にんじん さんどまめ きりぼしだいこん	676 kcal 31.4 g
11 月	ごはん すきやきふう ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ しらたき ぶ サラダあぶら さとう ごま	はたけしめじ にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう キャベツ	576 kcal 26.1 g
12 火	【給食委員選抜献立】 ぎゅうにくチャーハン ぶたじる いちごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ サラダあぶら	たまねぎ えだまめ コーン にんじん ごぼう だいこん	584 kcal 25.8 g
13 水	【給食委員選抜献立】 ごはん さけのハーブやき フレッシュサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ	こめ サラダあぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン みずな はくさい にんじん ちんげんさい	533 kcal 28.9 g

*物資の都合などで、献立が変更になることがあります。





8・9月の献立



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		体の調子を良くする			
14 木	げんりょうごはん タンタンめん ハムのこうみあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ハム	こめ ごまあぶら さとう	ちゅうかめん ごま	たまねぎ もやし コーン キャベツ	にんじん ちんげんさい みずな	605 kcal 27.9 g	
15 金	【運動会ファイト献立】 勝つ(カツ)カレー フレンチサラダ のむヨーグルト 	のむヨーグルト とうにゅう		こめ サラダあぶら オリーブあぶら さとう	むぎ じゃがいも	たまねぎ エリンギ キャベツ	にんじん グリーンピース きゅうり	674 kcal 18.2 g	
		きょう しょうがっこう うんどうかいおうえんこんだて 今日は小学校の運動会応援献立です。カツ(勝つ)カレーを食べて、 せい いっぱい力を出せるように頑張りましょう！							
20 水	【日本味巡り～沖縄県～】 タコライス アーサーじる シークワサーゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぶたにく あおさ	こめ シークワサーゼリー	サラダあぶら	にんじん キャベツ	たまねぎ	643 kcal 30.3 g	
		アーサー汁の「アーサー」とは、沖縄地方ではあおさやヒトエグサといった みどりいろの海藻のことをいいます。							
21 木	ごはん とりにくのみたらしやき ひじきに あきなすのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき とうふ みそ	とりにく さつまあげ わかめ	こめ かたくりこ	さとう	こんにゃく さんどまめ なす	にんじん たまねぎ くじょうねぎ	607 kcal 29.3 g	
22 金	【お月見献立】 ごはん いわしのかばやき つきみじる おつきみだんご ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ	いわし	こめ サラダあぶら ごま おつきみだんご	かたくりこ さとう さといも	たまねぎ にんじん くじょうねぎ	はたけしめじ だいこん	726 kcal 25.7 g	
		2023年のお月見は9月29日(金)です。秋の美りに感謝する日です。							
25 月	ゆかりごはん あつあげのちゅうかふうに ささみとみずなのポンずあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	あつあげ とりにく	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 キャベツ	にんじん さんどまめ みずな コーン	646 kcal 29.7 g	
26 火	ごはん さわらのうめみそやき キャベツのつるつるいため たぬきじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	さわら ハム	こめ マロニー	さとう サラダあぶら	うめ にんじん こんにゃく たまねぎ	キャベツ もやし ごぼう くじょうねぎ	650 kcal 31.2 g	
27 水	ミルクパン ミートグラタン ほかほかポトフ グレープゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく ウィンナー	ミルクパン サラダあぶら パンこ グレープゼリー	マカロニ さとう	たまねぎ はたけしめじ キャベツ	にんじん だいこん コーン	694 kcal 26.5 g	
28 木	ごはん とりにくのからあげ ～すだちソースがけ～ ちんげんさいとしめじのごまいため とうふのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく わかめ	こめ サラダあぶら ごま	かたくりこ さとう	すだち キャベツ にんじん たまねぎ	ちんげんさい はたけしめじ えのきたけ くじょうねぎ	633 kcal 24.9 g	
29 金	ごはん にくとうふ さっぱりあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ とりにく	こめ サラダあぶら	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 きゅうり	596 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。

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。

