



10がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	こんだて 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		
2月	ごはん むしどりのねぎソースがけ かぶらとあげのたいたん さわにわん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら	さとう	たまねぎ しろねぎ とうがらし えのきたけ	にんじん かぶ くじゃうねぎ みつば	656 kcal 40.8 g
3火	あきやさいかレー やさいのソテー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにく とりにく	こめ さつまいも サラダあぶら	むぎ さとう	たまねぎ はたけしめじ グリーンピース きゅうり	にんじん エリンギ キャベツ	638 kcal 21.5 g
4水	ごはん さわらのゆうあんやき かまぼこのソテー みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	さわら あぶらあげ みそ	こめ	サラダあぶら	キャベツ たまねぎ くじゃうねぎ	にんじん はたけしめじ	597 kcal 30.6 g
5木	【目の愛護デー献立】 キャロットピラフ コロック ビタミンACEスープ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ウインナー	こめ さとう オリーブあぶら ブルーベリーゼリー	むぎ サラダあぶら	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	にんじん キャベツ	652 kcal 21.8 g
10火	【十文字学園交流献立】 たんばのさとやまごはん とりにくのいそべやき  ほうれんそうとあぶらあげの ごまあえ くろまめみそのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり きょうたんばポーク くろまめみそ	とりにく あぶらあげ とうふ	こめ サラダあぶら さとう	かたくりこ ごま	きょうかんざし ほうれんそう たまねぎ	はたけしめじ キャベツ くじゃうねぎ	688 kcal 33.1 g
11水	こがたパン ソースやきそば レタスとささみのサラダ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり とりにく	ぶたにく かつおぶし	こがたパン サラダあぶら	スパゲティ	たまねぎ もやし ピーマン だいこん	にんじん キャベツ レタス	489 kcal 23.4 g
13金	【給食委員選抜献立】 キムチチャーハン  オニオンスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ ごまあぶら	むぎ	はくさいキムチ くじゃうねぎ にんじん コーン パイナップル りんご	エリンギ たまねぎ キャベツ みかん もも	526 kcal 19.9 g
16月	【ワールドランチ~台湾~】 ルーローハンふう  しるビーフン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいずのはな	ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ビーフン	たけのこ チンゲンさい はくさい	しいたけ たまねぎ くじゃうねぎ	555 kcal 24.2 g
17火	ごはん あったかおでん  みそきんぴら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく みそ	とりにく ちくわ だいず	こめ さとう	ごま ごまあぶら	だいこん ごんにやく ごぼう	にんじん さんどまめ	587 kcal 25.9 g
18水	ごはん ほっけのしおやき  うのはないりに さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おから あぶらあげ	ほっけ さつまいも みそ	こめ さとう	サラダあぶら さつまいも	にんじん しいたけ たまねぎ	ごぼう くじゃうねぎ	591 kcal 28.5 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 ゆうせん 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。



10がつのこんだて

和知学校給食センターNo.2

	献立	赤 血や肉、骨になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を良くする		エネルギー(kcal)		
				たんぱく質(g)				
19 木	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 はるさめ	たまねぎ たけのこ きゅうり	にんじん くじゃねぎ キャベツ	664 kcal 28.3 g
20 金	【給食委員選抜献立】 ソースカツどん とうふのスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく わかめ	こめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら グレープゼリー	むぎ パンこ さとう	キャベツ にんじん	たまねぎ しいたけ	734 kcal 29.5 g
23 月	くりごはん こうや豆腐のもの さんしょくやさいのすじょうゆあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こうや豆腐 ハム	ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	わちぐり サラダあぶら	たまねぎ さんどまめ こまつな	にんじん キャベツ	682 kcal 31.3 g
24 火	【給食委員選抜献立】 ハヤシライス フレッシュサラダ チョコムース ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにく	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら チョコムース	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ コーン	732 kcal 23.3 g
25 水	あじつけパン マカロニグラタン キャベツとウインナーのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ ウインナー	とりにく とうにゅう	あじつけパン バター パンこ	マカロニ こめこ	たまねぎ はたけしめじ キャベツ	にんじん コーン	703 kcal 26.5 g
26 木	【丹波の旬献立】 ごはん とりにくのバーベキューソースやき くろまめのえだまめ はたけしめじのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく わかめ	こめ		くじゃねぎ たまねぎ にんじん	えだまめ はたけしめじ	629 kcal 31.7 g
27 金	ごはん さけのもみじやき きりぼしだいこんに すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さけ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	サラダあぶら	にんじん きりぼしだいこん さんどまめ	たまねぎ くじゃねぎ	592 kcal 31.2 g
31 火	【ハロウィン献立】 ウインナーピラフ パンプキンポタージュ メープルマフィン ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう	ウインナー	こめ サラダあぶら こむぎこ メープルシロップ	むぎ バター	たまねぎ グリーンピース パセリ	にんじん かぼちゃ	714 kcal 21.4 g

丹波の名産！和知栗がたっぷり入った栗ご飯です。

黒豆は京丹波町の特産品で今年は質美地区で作られたものを使っています。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

十文字学園と京丹波町の関係

令和5年5月16日、京丹波町と十文字学園女子大学(埼玉県新座市)が相互友好協力協定を結びました。十文字学園の創立者「十文字こと」は京丹波町で生まれ、近代日本の女性教育に力を入れてきました。今回、協力協定の連携の取組で食を通じた交流を行うことになりました。十文字学園は、栄養士や管理栄養士、栄養教諭の資格を取ることもでき、今回十文字学園の学生が考えた献立をもとに、献立を作成しました。栄養のことや地産地消のことを考えて、食材や献立が考えられていました。

10月10日は京丹波町統一献立になります。

- 丹波の里山ご飯 → 京かんざし、はたけしめじ(瑞穂産)
- ほうれん草と油揚げのごま和え → ほうれん草(瑞穂産)
- 黒豆みそのみそ汁 → 京丹波ポーク(京丹波町産)、黒豆みそ(和知産)



左:十文字こと先生



十文字学園女子大学