

★マークは中学校3年生の
リクエスト献立です。

2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)	
		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 くじらにくのしぐれに さつまあげのナムル はるさめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ	くじらにく ハム	こめ さとう りょくとうはるさめ サラダあぶら	ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ こまつな	ほうれんそう しいたけ はくさい	565 kcal 28.4 g	
2 金	ごはん のりしおふうみとりてん きゃべつのつるつるいため オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あおのり	とりにく ハム	こめ サラダあぶら さとう	こむぎこ マロニー	キャベツ もやし コーン	にんじん たまねぎ	650 kcal 26.2 g	
5 月	【給食委員選抜献立】 ごはん おでん レモンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく うずらたまご	こめ さとう		だいこん こんにやく レモンかじゅう	にんじん キャベツ コーン	564 kcal 25.4 g	
6 火	ちゅうかふうごもくおこわ もやしのごまよごし はるさめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま りょくとうはるさめ	もちごめ サラダあぶら さとう	たけのこ しいたけ もやし たまねぎ	にんじん えだまめ こまつな はくさい	533 kcal 22.7 g	
7 水	【和知中保健委員選抜献立】 ミルクパン クリームシチュー ツナサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう	とりにく ツナ	ミルクパン バター サラダあぶら りんごゼリー	じゃがいも こめこ さとう	にんじん グリーンピース コーンクリーム みずな	たまねぎ キャベツ コーン	732 kcal 25.8 g	
8 木	ごはん さわらのしおやき さんぴられんこん ふゆやさいのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ	さわら あぶらあげ	こめ さとう	ごま サラダあぶら	たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	にんじん こんにやく ごぼう	573 kcal 28.9 g	
9 金	【味夢くんランチ】 たんぱのさとのたきこみごはん かぶのバジルオイルマリネ かすじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく ぶたにく	こめ サラダあぶら さとう	むぎ バジルオイル さけかす	はたけしめじ かぶ フレッシュ くじょうねぎ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう	567 kcal 22.3 g	
		<p>味夢くんランチは、京丹波町の食材を多く使った献立の日です。 今日は京都ものがたりのバジルオイルと長老の酒かすを使っています。</p>							
13 火	【入試ファイト献立】 スタミナチャーハン ポークシューマイ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ かまぼこ	ぶたにく わかめ シューマイ	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら	くじょうねぎ にんじん	たまねぎ もやし	607 kcal 26.9 g	
14 水	ケチャップライス ハートのコロッケ ハートのマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム	ウイナー コロッケ	こめ マカロニ	サラダあぶら	たまねぎ エリンギ キャベツ	えだまめ にんじん コーン	636 kcal 21.9 g	
15 木	ごはん さけのちゃんちゃんやき やさいのツナいため たぬきじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	さけ ツナ	こめ バター サラダあぶら	さとう ごま	はたけしめじ キャベツ こんにやく くじょうねぎ	たまねぎ にんじん ごぼう	641 kcal 33.1 g	
16 金	【森の京都献立】 ごはん ★もりのきょうとたっぴりなべ そくせきあえ さらびきわこうちゃのカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう きょうたんばポーク みそ あまなっとう	やきとうふ しおこんぶ とうにゅう	こめ こむぎこ さけかす	サラダあぶら さとう	だいこん はたけしめじ ごぼう キャベツ さらびきわこうちゃ	はくさい くじょうねぎ にんじん	681 kcal 27.2 g	
		<p>京丹波町は「森の京都」と呼ばれ、豊かな森と発展してきた町です。 森の恵みを感じながらいただきます。</p>							

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。



2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) 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	
19月	カレーライス フルーツカクテル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カクテルゼリー	たまねぎ グリーンピース みかん パイナップル にんじん エリンギ もも	644 kcal 21.1 g
20火	ごはん たらのごまマヨネーズ焼き 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 たら あぶらあげ かまぼこ わかめ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう サラダあぶら	きりぼしだいこん たまねぎ さんどまめ くじょうねぎ にんじん えのきだけ	590 kcal 28.2 g
21水	ぜんりゅうふんパン ★ポテトとツナのグラタン ハムとたまねぎのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう ハム	ぜんりゅうふんパン じゃがいも バター パンこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	507 kcal 24.0 g
22木	【和知中保健委員選抜献立】 ごはん とりにくのてりやき もやしのナムル ぶたじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく はくさい ごぼう にんじん くじょうねぎ	614 kcal 31.1 g
26月	げんりょうごはん みそにこみうどん はくさいのおひたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ うどん サラダあぶら さとう	たまねぎ はたけしめじ はくさい にんじん くじょうねぎ キャベツ	565 kcal 24.2 g
27火	ごはん やちよに しそひじきあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ ひじき	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	しいたけ さんどまめ みずな にんじん キャベツ	621 kcal 29.6 g
28水	ごはん やさいのかきあげ かまぼこのソテー けんちんじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ ぶたにく とうふ	こめ さつまいも ごむぎこ かたくりこ サラダあぶら	ごぼう にんじん だいこん はたけしめじ たまねぎ キャベツ こんにゃく くじょうねぎ	617 kcal 21.7 g
29木	【給食委員選抜献立】 ぎゅうにくチャーハン みそしる レモンムース ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ みそ	こめ むぎ サラダあぶら レモンムース	たまねぎ えだまめ にんじん くじょうねぎ	570 kcal 23.1 g

給食委員選抜献立も残りわずかとなりました。しっかり味わって食べましょう。

※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。

