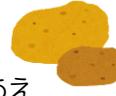




6がつのこんだて



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)
3月	ごはん にくどうふ きゃべつとしめじのびたし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ だけのこ しょうが はたけしめじ にんじん さんどまめ キャベツ	597 kcal 29.2 g
4火	【歯と口の健康週間】 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 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 くじょうねぎ	539 kcal 29.0 g
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。					
5水	こくさんこむぎパン チキンカツサンド コーンスープ ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	こくさんこむぎパン パンこ さとう バター ひゅうがなつゼリー サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんじん コーン パセリ	683 kcal 36.5 g
6木	ごはん しんじゃがのそぼろに かまぼことみつばのうめあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく はなかつお	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん さんどまめ キャベツ ねりうめ たまねぎ もやし みつば	575 kcal 23.7 g
7金	ごはん とりにくのんにくしょうゆやき やさいのソテー わかめのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム とりにく わかめ	こめ サラダあぶら さとう	くじょうねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ	564 kcal 25.2 g
10月	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 ナタデココ むぎ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース パイナップル ごぼう エリンギ みかん もも	649 kcal 22.6 g
11火	ごはん とうふハンバーグ そえやさい ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう みそ とうふ ぶたにく しおこんぶ	こめ さとう パンこ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ キャベツ ごぼう	657 kcal 30.6 g
12水	スタミナチャーハン ポークシューマイ ワンタンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく シューマイ	こめ さとう ワンタン むぎ ごまあぶら	くじょうねぎ にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ	617 kcal 26.2 g
13木	ごはん あつあげとぶたにくのもの こんにや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 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 こんにやく たまねぎ さんどまめ ごぼう	595 kcal 26.2 g
14金	ごはん いわしのかばやき きゅうりのすのもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ いわし わかめ みそ	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 もやし くじょうねぎ	652 kcal 27.8 g
17月	ごはん コロッケ おひたし かまぼこのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ サラダあぶら	ほうれんそう コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん	562 kcal 20.6 g

※物質の都合などで、献立が変更になることがあります。

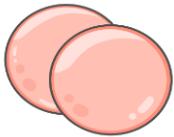




6がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	献立	赤		黄		緑		エネルギー(kcal) 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		
18 火	ごはん やきにくサラダ とうふのせけんふうスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく とうふ	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 くじょうねぎ	もやし にんじん しいたけ	613 kcal 27.6 g
19 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	スパゲッティ 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
20 木	【海の京都献立】 ばらずしふうませずし 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 とうにゅう	さば 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 くじょうねぎ	755 kcal 27.6 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。ばらずしは丹後地方に伝わる郷土料理です。								
21 金	ごはん チャプチェ トックスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ りよくとうはるさめ ごまあぶら ごま	サラダあぶら トック	しいたけ パプリカ にんじん くじょうねぎ	ピーマン たけのこ たまねぎ	598 kcal 20.8 g
24 月	ごはん とりにくのハーブやき きゃべつをつるつるいため ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム	とりにく ウインナー	こめ マカロニ	マロニー	キャベツ たまねぎ	にんじん コーン	620 kcal 26.8 g
25 火	【給食委員選抜献立】 タコライス ウインナーとたまねぎのスープ チョコレートプリン ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ウインナー	こめ サラダあぶら チョコレートプリン	むぎ じゃがいも	にんじん キャベツ	たまねぎ	677 kcal 28.0 g
前期給食委員会の初めての選抜献立です。味わって食べましょう！								
26 水	ごはん ちくわのいそべあげ ハムのこうみいめ みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ハム わかめ	ちくわ あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら じゃがいも	こむぎこ ごま	にんじん もやし たまねぎ くじょうねぎ	キャベツ ほうれんそう はたけしめじ	648 kcal 26.9 g
27 木	ごはん さわらのさいきょうやき ひじきに かみなりじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう しろみそ さつまあげ とうふ	さわら ひじき ぶたにく	こめ さとう	サラダあぶら	こんにやく さんどまめ たまねぎ	にんじん くじょうねぎ しいたけ	593 kcal 31.0 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。								
28 金	【夏越しの払え献立】 ぎゅうにくちらし すましじる みなづき ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	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 くじょうねぎ	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。

太字で書いた食材は、京丹波町でとれた食材や加工品です。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。

