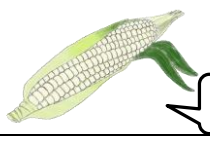
7がつのこんだて

和知学校給食センター

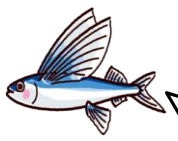
	献立	赤 血や肉、骨になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を良くする	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 月	ごはん とりにくのバーベキューソースやき まんがんじとうがらしのいためもの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　**とうふ** わかめ　みそ	**こめ**　サラダあぶら さとう	**くじょうねぎ**　にんじん キャベツ　**たまねぎ** **はたけしめじ** **まんがんじとうがらし**	601 kcal 28.0 g
2 火	**【絵本献立「なつやさいのなつやすみ」】** ごはん なついろマーボーどうふ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく **とうふ**　みそ ハム	**こめ**　さとう ごまあぶら　サラダあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	**なす**　**ピーマン** **トマト**　コーン にんじん　**たまねぎ** **くじょうねぎ**　かぼちゃ キャベツ　**きゅうり**	661 kcal 27.5 g
3 水	ごはん さけのハーブやき レモンサラダ カレースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さけ とりにく　**あぶらあげ**	**こめ**　さとう **じゃがいも**　かたくりこ サラダあぶら	レモンかじゅう　**みずな** キャベツ　にんじん **たまねぎ** **くじょうねぎ**	573 kcal 33.2 g
4 木	**【七夕献立】** とりかまめし ほしがたコロッケ たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ちりめんじゃこ	**こめ**　むぎ サラダあぶら　そうめん たなばたゼリー ほしがたコロッケ	にんじん　えだまめ **たまねぎ**　オクラ	658 kcal 23.7 g
5 金	げんりょうごはん タンタンめん ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	**こめ**　ちゅうかめん ごまあぶら　さとう ごま	にんじん　もやし チンゲンサイ　**たまねぎ** **ホワイトコーン**	646 kcal 27.3 g
8 月	わふうチャーハン ぎょうざ とうがんのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ひじき ぎょうざ	**こめ**　むぎ ごま　サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	きりぼしだいこん にんじん　**みずな** とうがん　**くじょうねぎ**	619 kcal 23.5 g
9 火	**【双葉ごはんの日】** ごはん さばのたつたあげ にがし はっぱいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さば こうやどうふ　**あぶらあげ**	**こめ**　さとう かたくりこ　サラダあぶら こんにゃく　さといも さとう	にんじん　ごぼう しいたけ　いんげん だいこん **くじょうねぎ**	665 kcal 27.6 g
10 水	あじつけパン ミートグラタン オニオンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　とりにく	あじつけパン　マカロニ サラダあぶら　さとう パンこ	**たまねぎ**　にんじん **はたけしめじ**　キャベツ	677 kcal 28.8 g
11 木	**【旬たっぷり献立】** ごはん トビウオのからあげ もやしのナムル なついろみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とびうお さつまあげ　みそ	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう	もやし　かぼちゃ **なす**　たまねぎ にんじん **はたけしめじ** ほうれんそう	614 kcal 28.7 g
12 金	**【味夢くんランチの日】** なつやさいカレー ツナサラダ 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　ぎゅうにく ぶたにく　ツナ **アイスクリーム**	**こめ**　むぎ サラダあぶら　さとう	**たまねぎ**　かぼちゃ **なす**　**トマト** にんじん　**ピーマン** キャベツ　**みずな** コーン	877 kcal 28.8 g
16 火	**【給食委員会選抜献立】** ごはん とりにくのからあげ～すだちソース～ はるさめサラダ ＡＢＣマカロニスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ハム	**こめ**　かたくりこ さとう　サラダあぶら はるさめ　マカロニ ごまあぶら	すだちかじゅう　**きゅうり** にんじん　コーン もやし　**たまねぎ** キャベツ	681 kcal 25.4 g
17 水	なつバテぼうしどん おくらのみそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく **とうふ**　わかめ みそ	**こめ**　むぎ ごま　さとう かたくりこ　サラダあぶら ぶどうゼリー	もやし　**ピーマン** **たまねぎ**　にんじん キャベツ　**はたけしめじ** **くじょうねぎ**　**オクラ**	656 kcal 28.5 g

絵本に登場する夏野菜がたっぷり入った献立です。
夏野菜を味わいましょう。



2年生がとうもろこしの皮を丁寧にむいてくれました。

京丹波町の友好町である福島県双葉町にちなんで
福島県の子供たちが食べている給食が登場します。



トビウオは京都府の丹後地区でもたくさん
水揚げされる今が旬の魚です。

和知でとれた野菜たっぷりのカレーライスと
須知高校のアイスクリームを味わいましょう。

※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。