



8・9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) 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 金	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 グリンピース なす トマト みかん パイナップル もも	606 kcal 20.2 g
きょう 今日から2学期の給食がスタートします！					
9月 2日 月	ごはん マーボー豆腐 はるさめのごもくいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら りょくとうはるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ くじゃうねぎ にら	668 kcal 31.8 g
3 火	【給食委員選抜献立】 ごはん さわらのゆうあんやき もやしのナムル みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら	ゆずかじゅう こまつな もやし にんじん はくさい たまねぎ オクラ	569 kcal 30.7 g
がっき 2学期もたくさんの給食委員選抜献立が登場します！お楽しみに♪					
4 水	ごはん とりにくのからあげ きゃべつのつるつるいため すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ	こめ かたくりこ マロニー さとう サラダあぶら	キャベツ にんじん もやし たまねぎ	642 kcal 24.9 g
6 金	【ワールドランチ～台湾～】 ルーローハンふう しるビーフン なしゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ ビーフン ごまあぶら なしゼリー	たけのこ しいたけ ちんげんさい にんじん たまねぎ はくさい くじゃうねぎ	597 kcal 24.5 g
きょう 今日のルーローハンには「大豆ミート」といわれるひき肉に似た食材が入っています。					
9 月	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 こうや豆腐 さつまあげ ぶたにく	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	しいたけ にんじん さんどまめ きりぼしだいこん	645 kcal 31.1 g
10 火	【給食委員選抜献立】 パワーアップどん ABCマカロニスープ グレープゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	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 マカロニ グレープゼリー	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しろねぎ コーン	670 kcal 25.5 g
11 水	ごはん いわしのかばやき まんがんじとうがらしの しおこんぶいため うすくずじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ とうふ	こめ かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	まんがんじとうがらし にんじん キャベツ たまねぎ はたけしめじ くじゃうねぎ	641 kcal 25.2 g
12 木	げんりょうごはん ジャージャーめん 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 だいず とりにく	こめ ちゅうかめん ごまあぶら ごま かたくりこ さとう ポンず	にんじん くじゃうねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ みずな キャベツ コーン	611 kcal 26.9 g
13 金	ごはん とりにくのみたらしやき おかかあえ あきなすのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ	キャベツ ほうれんそう にんじん なす たまねぎ くじゃうねぎ	609 kcal 29.7 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

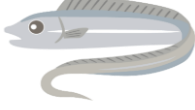
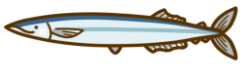




8・9がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	こんだて 献立	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー(kcal)
		ちゅうにくほね 血や肉、骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだちょうしよ 体の調子を良くする	たんぱく質(g)
17 火	【お月見献立】 かやくごはん うさぎがたハンバーグ つきみじる おつきみだんご ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ とりにく ひじき ハンバーグ	こめ さといも おつきみだんご サラダあぶら こめこ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん はたけしめじ くじゃうねぎ	709 kcal 29.5 g
18 水	ごはん とりにくのトマトサルサがけ ツナサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ さとう オリーブあぶら サラダあぶら	トマト たまねぎ みずな コーン ピーマン キャベツ にんじん	598 kcal 25.8 g
19 木	ごはん たちうおのからあげ ゆかりあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たちうお わかめ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん もやし たまねぎ	713 kcal 29.4 g
20 金	ごはん あつあげのちゅうかふうに にんじんそぼろ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 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 だけのこ しいたけ にんじん さんどまめ ピーマン	653 kcal 30.7 g
24 火	【日本味巡り～沖縄県～】 クフアジュシー アーサーじる サーターアングギー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう きざみこんぶ どうふ ぶたにく あおさ とうにゅう	こめ サラダあぶら むぎ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ	672 kcal 26.1 g
25 水	ミルクパン ミートグラタン さつまいものポタージュ レモンムース ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ぎゅうにく ウィンナー	ミルクパン サラダあぶら パンこ マーガリン マカロニ さとう さつまいも レモンムース	たまねぎ はたけしめじ コーンクリーム にんじん パセリ	755 kcal 28.9 g
26 木	【給食委員選抜献立】 ごはん コロッケ もやしのナムル みそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう どうふ みそ さつまあげ わかめ コロッケ	こめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす	550 kcal 21.0 g
27 金	ごはん さんまのしおやき やさいのつないだめ けんちんじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ツナ どうふ さんま ぶたにく	こめ サラダあぶら ごま	キャベツ だいこん はたけしめじ にんじん こんにゃく くじゃうねぎ	633 kcal 28.9 g
30 月	ごはん にくどうふ ちんげんさいとじゃこのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ どうふ ぶたにく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ だけのこ ちんげんさい にんじん さんどまめ キャベツ	580 kcal 29.1 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 しょうざい きょうたんばちょう しょうざい かこうひん ふとじ いがい きょうたんばちょうさんしょうざい で
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。 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
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。

