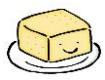
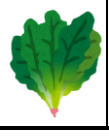
１０がつのこんだて

和知学校給食センターNo.1

	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 火	**【スポフェスファイト献立】** スタミナチャーハン ぎょうざ とうふのしせんふうスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　**とうふ** ぎょうざ	**こめ**　むぎ さとう　ごまあぶら かたくりこ	**しいたけ**　たまねぎ にんじん　えだまめ たけのこ　**くじょうねぎ**	62.9 kcal 36.5 g
2 水	**【給食委員選抜献立】** えだまめごはん アジフライ ポテトサラダ かぼちゃスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　あじ ハム　とうにゅう	**こめ**　こむぎこ パンこ　じゃがいも マーガリン　こめこ ノンエッグマヨネーズ	えだまめ　にんじん たまねぎ　ほうれんそう コーン　かぼちゃ グリンピース	873 kcal 36.5 g
3 木	ごはん ぶたにくのアップルソースがけ みずなのサラダ やさいとハムのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム	**こめ**　さとう ごま	**みずな**　きゅうり たまねぎ　キャベツ にんじん　えのき チンゲンサイ　りんごピューレ	603 kcal 28.4 g
4 金	ごはん こうやどうふのそぼろあん ビーフンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく こうやどうふ　ハム ハム	**こめ**　ごまあぶら ビーフン　かたくりこ	さんどまめ　にんじん たまねぎ　きゅうり **しいたけ**　キャベツ	647 kcal 31.1 g
8 火	ごはん あったかおでん きんぴらごぼう ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　うずらたまご ちくわ　さつまあげ	**こめ**　さとう サラダあぶら	だいこん　こんにゃく にんじん　ごぼう	625 kcal 27.7 g
9 水	こがたパン ソースやきそば ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　あおのり かつおぶし	こがたパン　スパゲティ サラダあぶら　さとう ごま	たまねぎ　キャベツ にんじん　ピーマン もやし　きゅうり	551 kcal 24.3 g
10 木	**【目の愛護デー献立】** キャロットピラフ ローストチキン 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**　むぎ さとう　オリーブあぶら ブルーベリーゼリー	にんじん　たまねぎ ピーマン　**はたけしめじ** ほうれんそう にんじんジュース	682 kcal 27.1 g
11 金	ソースかつどん あかだし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく **とうふ**　みそ わかめ	**こめ**　むぎ こむぎこ　サラダあぶら パンこ	キャベツ　にんじん たまねぎ　**くじょうねぎ**	739 kcal 31.8 g
15 火	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ レタススープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　**とうふ** ぎゅうにく　とりにく ぶたにく　とうにゅう	**こめ**　さとう パンこ　サラダあぶら	たまねぎ　コーン キャベツ　レタス にんじん	661 kcal 28.7 g
16 水	ごはん すきやきふうに ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　**とうふ** ぶたにく　かつおぶし	**こめ**　サラダあぶら しらたき　さとう	しろねぎ　キャベツ たまねぎ　えのき にんじん　**はたけしめじ** ほうれんそう	601 kcal 25.3 g

土曜日にむけてあと１週間、練習を頑張りましょう！

野菜をたくさん入るように工夫されています。

目によいビタミンAなどの栄養がたっぷり入っています。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

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。

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)
17 木	**【丹波の旬献立】** くりごはん ほっけのしおやき きょうたんばぽーくのみそしる あきのタルト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ほっけ みそ　**とうふ** **きょうたんばぽーく**	**こめ**　**くり** あきのタルト	はくさい　にんじん ごぼう　**くじょうねぎ** だいこん	589 kcal 30.3 g
21 月	**【ワールドランチ～韓国～】** チュモッパふう かんこくのり ヤンニョムチキン わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ツナ とりにく　かんこくのり わかめ	**こめ**　ごま サラダあぶら	えだまめ　たまねぎ キムチ　もやし つぼづけ　にんじん	699 kcal 26.8 g
22 火	ごはん さわらのごまみそやき ひじきに けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さわら みそ　ひじき さつまあげ　**とうふ**	**こめ**　さとう ごま　サラダあぶら	こんにゃく　**くじょうねぎ** にんじん　**しいたけ** さんどまめ　だいこん	570 kcal 29.1 g
23 水	あじつけパン ポトフ もやしのカレードレッシングあえ りんごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ハム	あじつけパン　さとう じゃがいも　サラダあぶら りんごゼリー	キャベツ　もやし たまねぎ　コーン にんじん	688 kcal 26.7 g
24 木	**【イシイの日】** ごはん イシイのミートボール キャベツのツナいため いももちじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　**ミートボール**	**こめ**　ごま いももち　サラダあぶら	キャベツ　だいこん にんじん　**くじょうねぎ** ごぼう	676 kcal 26.2 g
25 金	**【丹波の旬献立】** ごはん とりにくのさんぞくやき 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　とりにく **あぶらあげ**　みそ	**こめ**　ごまあぶら	**えだまめ**　**くじょうねぎ** にんじん　こんにゃく **はたけしめじ**　だいこん	654 kcal 34.1 g
28 月	ごはん すぶた ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく	**こめ**　さとう かたくりこ　サラダあぶら ごまあぶら	にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　**くじょうねぎ** たけのこ　**しいたけ** ピーマン	659 kcal 26.2 g
29 火	ごはん さけのもみじやき きりぼしだいこんに あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく　**あぶらあげ** みそ	**こめ**　さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん　**くじょうねぎ** たまねぎ　**はたけしめじ** さんどまめ きりぼしだいこん	670 kcal 34.4 g
30 水	**【給食委員選抜献立】** ビーフカレーライス もやしのナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とうにゅう ぎゅうにく　さつまあげ	**こめ**　じゃがいも ごまあぶら　サラダあぶら さとう	たまねぎ　ほうれんそう にんじん　もやし グリンピース　エリンギ	641 kcal 21.8 g
31 木	**【ハロウィン献立】** カラフルピラフ さつまいものシチュー かぼちゃとうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー　とうにゅう	**こめ**　むぎ サラダあぶら　**さつまいも** マーガリン　こめこ あまなっとう　さとう ホットケーキミックス	たまねぎ　かぼちゃ にんじん　えだまめ グリンピース　ピーマン	824 kcal 24.4 g

丹波の名産！和知栗がたっぷり入った栗ご飯です。

新メニューの韓国料理を味わってください。

京丹波町にある地元企業を知る取り組みの日です。

石井食品の人気商品「ミートボール」が給食に登場します！

黒豆の枝豆は京丹波町の特産品で質美地区で作られたものですよ。

みんなが好きな献立を組み合わせました。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。