１１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 金	ごはん とりにくのカレーマヨやき みずなとにんじんのサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく	**こめ**　さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ　にんじん **みずな**　はくさい たまねぎ　ほうれんそう コーン	626 kcal 25.6 g
5 火	**【絵本献立「おでんのおうさま」】** ごはん おうさまおでん ふゆやさいサラダ ぎゅうにゅう 今回は絵本の中の具材たちが給食に登場です！何が入っているかな？	ぎゅうにゅう　つみれ ちくわ　うずらたまご ツナ	**こめ**　オリーブあぶら さとう	だいこん　にんじん こんにゃく　ブロッコリー れんこん　レタス	535 kcal 21.2 g
6 水	ぜんりゅうふんパン ビーフシチュー だいこんサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ツナ	ぜんりゅうふんパン じゃがいも　さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	にんじん　たまねぎ グリンピース　だいこん マッシュルーム レタス	565 kcal 21.6 g
7 木	ごはん さわらのゆずみそやき かまぼこのソテー かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　さわら みそ　かまぼこ **あぶらあげ**	**こめ**　さとう サラダあぶら	ゆずかじゅう　キャベツ にんじん　**かぼちゃ** たまねぎ　あおねぎ	608 kcal 31.5 g
8 金	**【いい歯の日献立】** げんまいごはん カルシウムハンバーグ かみかみサラダ ファイバースープ ぎゅうにゅう かみごたえのある食材がたくさん入った献立です。自分の歯を大切にしましょう♪	ぎゅうにゅう　**おから** ぎゅうにく　ぶたにく ひじき　とうにゅう だいず　ハム	**こめ**　げんまい パンこ　さとう オリーブあぶら おしむぎ	たまねぎ　キャベツ ごぼう　コーン きりぼしだいこん こまつな　にんじん	672 kcal 28.4 g
11 月	**振替休日**				
12 火	**【給食委員選抜献立】** げんりょうごはん みそラーメン だいこんとかぶのマリネ いちごクレープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　みそ	**こめ**　ちゅうかめん サラダあぶら　さとう ごま　**バジルおいる** いちごクレープ	にんじん　たまねぎ コーン　かぶ だいこん　ほうれんそう	662 kcal 23.5 g
13 水	**【持久走大会ファイト献立】** スタミナチャーハン ポークシューマイ ＡＢＣマカロニスープ ぎゅうにゅう 体調を整えて、持久走大会に備えましょう！	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ウインナー シューマイ	**こめ**　むぎ さとう　ごまあぶら マカロニ	あおねぎ　たまねぎ にんじん　えだまめ キャベツ　コーン	641 kcal 27.0 g
14 木	ごはん ぶたにくのてっかに さんしょくやさいのすじょうゆあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ	**こめ**　じゃがいも サラダあぶら　さとう ごまあぶら	にんじん　ごぼう たまねぎ　さんどまめ キャベツ　**みずな** ほうれんそう	656 kcal 25.1 g
15 金	ごはん たらのムニエル にくみそビーンズ すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　たら ぶたにく　だいず みそ　**とうふ** わかめ	**こめ**　こむぎこ バター　さとう かたくりこ	あおねぎ　たまねぎ にんじん　**はたけしめじ**	590 kcal 30.5 g
18 月	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがやき みそしる みかん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう　ぶたにく **あぶらあげ**　みそ	**こめ**　さとう	たまねぎ　キャベツ にんじん　ピーマン コーン　だいこん **はたけしめじ**　あおねぎ みかん	633 kcal 31.9 g

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

１１がつのこんだて

和知学校給食センターNo.2

	献立	赤 皿や肉、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)
19 火	**【双葉ごはんの日】** ざっこくごはん さんまのポーポーやき いんげんまめのごまよごし ぶたにくととうふのとろみじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく **とうふ** さんまのポーポーやき	**こめ**　ざっこくまい さとう　ごま かたくりこ	にんじん　さやいんげん はくさい　**しいたけ**	614 kcal 26.9 g
20 水	うずまきバターパン ポークビーンズ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく	うずまきバターパン じゃがいも　サラダあぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ　にんじん グリンピース　キャベツ きゅうり	677 kcal 27.2 g
21 木	**【給食委員選抜献立】** タコライス もやしのナムル トックスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　さつまあげ ベーコン	**こめ**　むぎ サラダあぶら　ごまあぶら さとう　トック	にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし ほうれんそう　コーン	671 kcal 29.4 g
22 金	**【和食の日献立】** ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう きょうふうみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく さつまあげ　**あぶらあげ** みそ	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう さといも	にんじん　ごぼう こんにゃく　かぶ あおねぎ	667 kcal 27.5 g
25 月	ご飯 やきにくサラダ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく たまご　**とうふ** **あぶらあげ**　みそ	**こめ**　さとう サラダあぶら　しらたき ごま　ごまあぶら	キャベツ　もやし **みずな**　たまねぎ えのきたけ　にんじん あおねぎ	627 kcal 27.9 g
26 火	ごはん ちゅうかどん はるまき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく はるまき	**こめ**　さとう サラダあぶら　かたくりこ	はくさい　たまねぎ たけのこ　**しいたけ** にんじん　さんどまめ	583 kcal 20.4 g
27 水	チキンライス ハムのこうみいため くじょうねぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　ウインナー	**こめ**　むぎ サラダあぶら　ごま りょくとうはるさめ ごまあぶら	たまねぎ　えだまめ にんじん　キャベツ もやし　くじょうねぎ	580 kcal 23.1 g
28 木	ごはん さけのハーブやき うのはないりに けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さけ **おから**　さつまあげ ぶたにく　**とうふ**	**こめ**　さとう サラダあぶら	にんじん　ごぼう **しいたけ**　あおねぎ **だいこん**　こんにゃく **はたけしめじ**	553 kcal 31.2 g
29 金	**【味夢くんランチ】** きょうたんばカレー フルーツナタデココ ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう　とうにゅう **きょうたんばぽーく**	**こめ**　むぎ **じゃがいも**　**さつまいも** サラダあぶら	**にんじん**　**はたけしめじ** **だいこん**　みかん パイナップル　もも ナダテココ	629 kcal 21.2 g

今回も福島県の浜通りに伝わる郷土料理が登場です。

前期給食委員最後の選抜献立です。おいしくいただきましょう！

１１月２４日は「いい日本食」から「和食の日」とされています。

和食は今や「WASHOKU」として世界でも人気があります。

今日は京丹波町や和知の野菜や加工品が多く使われたカレーです！

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。