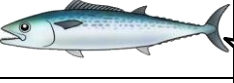




4がつのこんだて



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)
14月	【入学お祝い献立】 ビーフカレーライス フルーツポンチ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	こめ じゃがいも むぎ サラダあぶら	たまねぎ エリンギ みかん もも にんじん グリンピース パイナップル	655 kcal 19.9 g
15火	おはなみごはん とりにくのかからあげ わかたけじる さんしょくだんご ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく わかめ とうふ	こめ ごま サラダあぶら かたくりこ さんしょくだんご	みずな たけのこ にんじん あおねぎ たまねぎ	823 kcal 29.9 g
16水	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ さつまあげ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん あおねぎ	643 kcal 29.1 g
17木	ごはん にくじゃが キャベツのあますあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく みずな さんどまめ	588 kcal 19.8 g
18金	チャーハン ぎょうざ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ ぎょうざ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	たまねぎ コーン もやし えだまめ にんじん	582 kcal 22.1 g
21月	ごはん すきやきふう にキャベツとささみのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ささみ	こめ サラダあぶら ぶ さとう しらたき ごま	はたけしめじ たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ	645 kcal 28.3 g
22火	ごはん さわらのいしがきフライ そくせきあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さわら あおのり しおこんぶ とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ ごま サラダあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ はたけしめじ あおねぎ	702 kcal 31.0 g
23水	ホットドッグ はるやさいのスープ ももゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう フランクフルト	こくさんこむぎばん さとう じゃがいも ももゼリー	キャベツ アスパラガス にんじん たまねぎ コーン	593 kcal 23.8 g
24木	ごはん ガーリックチキン しんたまねぎのサラダ ほうれんそうとハムのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム	こめ オリーブあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン にんにく	593 kcal 23.8 g
25金	パワーアップどん すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しろねぎ	617 kcal 28.5 g
28月	ごはん ハンバーグ やさしいサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうにゅう	こめ パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	601 kcal 25.1 g
30水	ごはん やちよに いそかあえ 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 のり	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	しいたけ にんじん さんどまめ こまつな キャベツ えのき	704 kcal 28.4 g

※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。

