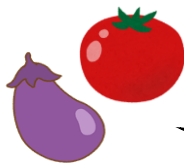




9がつのこんだて



和知学校給食センターNo.1

	こんだて 献立	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal)
		ちくほね 血や肉、骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだ 体の調子を良くする	たんぱく質 (g)
1月	なつやさいハヤシライス フルーツゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ サラダあぶら むぎ マスカットゼリー ももゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース なす トマト みかん	633 kcal 19.8 g
2学期もしっかり食べて元気に過ごしましょう！新メニューもお楽しみに！					
2火	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 ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん あおねぎ もやし	658 kcal 28.8 g
3水	ごはん カレーにくじゃが キャベツのつるつるいため ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ マロニー じゃがいも さとう	にんじん こんにゃく たまねぎ さんどまめ キャベツ にら	614 kcal 21.0 g
4木	ごはん さわらのごまみそやき かいそうサラダ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	616 kcal 32.2 g
かいそう 海藻はミネラルや、ビタミン、食物繊維がたっぷり含まれます！					
5金	キムタクごはん はるまき わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき わかめ かまぼこ	こめ ごま サラダあぶら	あおねぎ キムチ つぼつけ にんじん もやし たまねぎ	610 kcal 22.6 g
8月	わかめごはん あつあげのちゅうかふうに ビーフンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく とりにく	こめ ビーフン かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん だけのこ さんどまめ はたけしめじ きゅうり キャベツ	657 kcal 28.8 g
9火	ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんに とうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん はたけしめじ あおねぎ	581 kcal 33.6 g
10水	ぎゅうにくチャーハン ツナサラダ もやしのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ わかめ	こめ サラダあぶら むぎ さとう	たまねぎ えだまめ コーン にんじん キャベツ みずな あおねぎ もやし	534 kcal 23.2 g
11木	ごはん とりにくのすだちソース みずなのサラダ 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 ウインナー	こめ サラダあぶら かたくりこ ごま さとう マカロニ	すだち じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ みずな	686 kcal 26.4 g
12金	ごはん シャキシャキそぼろどん すましじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ わかめ	こめ さとう しらたき ぶどうゼリー かたくりこ	にんじん たまねぎ あおねぎ えのき きりぼしだいこん	679 kcal 25.2 g
きぼ だいこん はい 切り干し大根が入ったどんぶりです。食感を楽しんでほしい献立です。					

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

みとじ か しょくざい きょうたんばちょう しょくざい かこうひん みとじがい きょうたんばちょうさんしょくざい 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
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。





9がつのこんだて



和知学校給食センターNo.2

	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)
16 火	あけぼのライス コロッケ やさいたっぷりスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ サラダあぶら むぎ コロッケ	たまねぎ グリンピース エリンギ もやし キャベツ にんじん	617 kcal 22.4 g
17 水	ミルクパン ミートグラタン オニオンスープ レモンムース ジョア 	ジョア ぎゅうにく ぶたにく ウィナー	ミルクパン マカロニ サラダあぶら さとう レモンムース	たまねぎ はだけしめじ にんじん キャベツ	692 kcal 25.4 g
18 木	ごはん かつおのしぐれに ほうれんそうのおひたし いももちじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かつお とりにく	こめ さとう ごま いもち サラダあぶら	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ	611 kcal 30.5 g
9月から10月にとれるカツオは「戻りがつお」と言います。春に北上したカツオは丸々と太り 脂がのり、秋になると南下するのです。					
19 金	ごはん ホイコーロー ポークシューマイ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	621 kcal 26.2 g
22 月	ごはん とりのみたらしやき しそひじきあえ すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	こめ さとう かたくりこ	キャベツ にんじん みずな たまねぎ	597 kcal 27.4 g
24 水	【ワールドランチ〜タイ〜】 ごはん ガバオライス チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ しいたけ	598 kcal 26.4 g
ガバオライスは、ひき肉をピーマンやたまねぎといっしょにいため、ナンプラーという調味料などで味付けした料理です。					
25 木	ごはん ハッシュドポーク フレンチサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう オリーブあぶら みかんゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	679 kcal 21.9 g
26 金	ごはん あじつけのり ちくわのいそべあげ さんしょくやさいのすじょうゆあえ あきなすのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あじつけのり ちくわ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ なす	650 kcal 27.5 g
29 月	ごはん すぶた バンバンジーサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり	646 kcal 27.2 g
バンバンジーは中華料理の一つで、とり肉にごまだれをかけて食べる料理です。					
30 火	ごはん とりにくのすきやきふう ちくわとちりめんじゃこのサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ちりめんじゃこ	こめ しらたき ぶ さとう オリーブあぶら	はだけしめじ たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ レタス	616 kcal 27.4 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。

