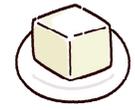




10がつのこんだて



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) |
| 1 水 | 【お月見献立】 かやくごはん とりてんぷら 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 とりにく | ちくわ ひじき かまぼこ | こめ サラダあぶら さといも | むぎ こむぎこ おつきみだんご | ごぼう えだまめ あおねぎ | にんじん だいこん | 684 kcal 30.2 g |
| 2025年のお月見は10月6日(月)です。秋の美りに感謝する日です。 | | | | | | | | |
| 2 木 | ごはん さけのマスタードやき みずなとにんじんのサラダ とうふのスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ハム | さけ とうふ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | はちみつ かたくりこ | キャベツ みずな はたけしめじ | にんじん チンゲンサイ あおねぎ | 668 kcal 32.8 g |
| 3 金 | ごはん チンジャオロースどん はるさめスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ハム | ぶたにく | こめ サラダあぶら かたくりこ | さとう ごまあぶら はるさめ | にんじん ピーマン しいたけ | たまねぎ もやし チンゲンサイ | 573 kcal 24.5 g |
| 7 火 | ごはん こうやとうふのそぼろあん キャベツのツナいため ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく | こうやとうふ ツナ | こめ かたくりこ | さとう ごま | さんどまめ しいたけ キャベツ | たまねぎ にんじん | 643 kcal 31.5 g |
| 8 水 | こがたパン ソースやきそば もやしのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう あおりの | ぶたにく かつおぶし | こがたパン サラダあぶら ごまあぶら | スパゲティ さとう ごま | たまねぎ はたけしめじ ピーマン | にんじん キャベツ もやし | 491 kcal 20.7 g |
| 9 木 | 【目の愛護デー献立】 キャロットピラフ かぼちゃのひきにくフライ 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 ひきにくフライ | ウインナー とりにく | こめ さとう オリーブあぶら ブルーベリーゼリー | むぎ じゃがいも | にんじん ピーマン コーン | たまねぎ ほうれんそう | 678 kcal 22.6 g |
| 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。 | | | | | | | | |
| 10 金 | 【京丹波町合併20周年記念献立】 ごはん まめたんバーグ ほうれんそうのおかかあえ はたけしめじのみそしる おたのしみわがし ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とうふ みそ | かつおぶし あぶらあげ まめたんバーグ | こめ | わがし | ほうれんそう キャベツ あおねぎ | にんじん はたけしめじ | 600 kcal 28.3 g |
| 10月11日で京丹波町合併20周年を迎えます。それを記念して、京丹波町産の食材をたっぷりつけた献立が登場します!! | | | | | | | | |
| 14 火 | ごはん にくどうふ いそかあえ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ぶたにく | とうふ きざみのり | こめ サラダあぶら | さとう かたくりこ | たまねぎ たけのこ こまつな えのき | にんじん さんどまめ キャベツ | 593 kcal 27.9 g |
| 15 水 | ごはん キーマカレー ツナサラダ ジョア  | ジョア ツナ | ぶたにく | こめ こむぎこ | サラダあぶら さとう | たまねぎ りんご みずな | にんじん キャベツ コーン | 613 kcal 24.0 g |
| 16 木 | 【丹波の旬献立】 わちぐりごはん ほっけのしおやき きょうたんばぽーくのみそしる さつまいもとくりのタルト ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう きょうたんばぽーく とうふ | ほっけ みそ | こめ タルト | くり | はくさい こんにゃく にんじん | ごぼう だいこん あおねぎ | 646 kcal 30.7 g |
| 丹波の名産! 和知栗がたっぷり入った栗ご飯です。 | | | | | | | | |

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

ふとじ 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 ふとじがい 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。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 | | 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) |
| 17 金 | ごはん やきにくサラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう たまご | ぎゅうにく | こめ サラダあぶら ごま ワンタン | さとう しらたき ごまあぶら | キャベツ みずな にんじん | もやし たまねぎ あおねぎ | 620 kcal 25.3 g |
| 20 月 | ごはん ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう | とうふ ぶたにく ツナ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | パンこ マカロニ | たまねぎ にんじん | キャベツ コーン | 726 kcal 28.5 g |
| 21 火 | ごはん あじのこうみやき きんぴらごぼう わかめととうふのみそしる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ みそ | あじ とうふ わかめ | こめ さとう | ごま サラダあぶら | たまねぎ ごぼう あおねぎ | にんじん こんにゃく | 591 kcal 30.8 g |
| 22 水 | あじつけパン ポークシチュー さっぱりサラダ ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく | ぶたにく | あじつけパン サラダあぶら ラ・フランスゼリー | じゃがいも さとう | にんじん グリーンピース きゅうり | たまねぎ マッシュルーム キャベツ | 663 kcal 26.1 g |
| 23 木 | 【丹波の旬献立】 うめちりごはん ぶたにくとだいこんのうまに くろまめのえだまめ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう | ぶたにく | こめ サラダあぶら | さとう | だいこん こんにゃく くろまめのえだまめ | にんじん さんどまめ | 588 kcal 26.0 g |
| 24 金 | ★弁当持参(フィールドワークの為) | | | | | | | |
| 27 月 | ごはん とりにくのさんぞくやき きりぼしだいこんのサラダ いろどりスープ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ハム | とりにく | こめ さとう | ごまあぶら | きりぼしだいこん こまつな にんじん コーン | キャベツ たまねぎ | 611 kcal 26.8 g |
| 28 火 | ごはん たちうおのてんぷら ひじきのカレーいため さつまいものみそしる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ みそ | たちうお ハム わかめ | こめ さとう | こむぎこ さつまいも | にんじん コーン こんにゃく | キャベツ たまねぎ | 606 kcal 32.4 g |
| 29 水 | ごはん やちよに こまつなごまあえ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう こうやどうふ | とりにく さつまあげ | こめ さとう | じゃがいも ごま | しいたけ さんどまめ キャベツ | にんじん こまつな えのき | 641 kcal 29.9 g |
| 30 木 | ごはん ささみのマヨネーズむし かきたまじる ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう とうふ わかめ | とりにく たまご | こめ ノンエッグマヨネーズ | かたくりこ | はたけしめじ にんじん あおねぎ | たまねぎ キャベツ | 752 kcal 28.3 g |
| 31 金 | 【ハロウィン献立】 カラフルピラフ かぼちゃのスープ りんごのカップケーキ ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう ウインナー | とりにく とうにゅう | こめ バター こむぎこ | むぎ こめこ さとう | たまねぎ パプリカ かぼちゃ コーン | にんじん えだまめ グリーンピース りんご | 745 kcal 25.2 g |

★24日(金)のフィールドワークが悪天候で延期になった場合は31日(金)に振り替える為、この日は弁当持参です。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

ふとじ か しよくざい きょうたんばちよう しよくざい かこうひん ふとじいがい きょうたんばちようさんしよくざい 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。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。

