












5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)	
		血やにく、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)	
7 木	ごはん こうやどうふのそぼろあん 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 こうやどうふ ツナ	こめ ごま さとう	さんどまめ にんじん キャベツ	たまねぎ しいたけ	645 kcal 31.5 g
8 金	【旬たっぴい献立】 はるのかおりごはん かつおフライ はるいろみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カツオフライ	こめ サラダあぶら もちごめ じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ ごぼう	わらび たまねぎ あおねぎ	604 kcal 25.8 g
11 月	ごはん カレーどうふ ビーフンサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ハム	こめ さとう ビーフン ごまあぶら	たまねぎ あおねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん たけのこ きゅうり	684 kcal 27.9 g
12 火	ごはん ハンバーグ マッシュポテト やさいスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ぶたにく とうにゅう	こめ さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ	キャベツ にんじん	654 kcal 28.0 g
13 水	こうとうパン クリームシチュー ツナサラダ いちごゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	こくとうパン バター さとう じゃがいも こめこ いちごゼリー	にんじん コーン キャベツ	たまねぎ グリーンピース みずな	706 kcal 26.1 g
14 木	ごはん たらのマヨネーズやき しんたまねぎのサラダ レタススープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たら ハム	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん レタス	562 kcal 27.4 g
15 金	ごはん ささみのホイルむし ぶたじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みそ	こめ じゃがいも バター	えのき にんじん ごぼう だいこん	たまねぎ キャベツ こんにやく あおねぎ	577 kcal 33.5 g
18 月	ごはん ちくぜんに こまつなとキャベツのごまあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こうやどうふ	こめ さといも ごま こんにやく さとう	にんじん ごぼう さんどまめ キャベツ	れんこん たけのこ こまつな	602 kcal 25.8 g
19 火	ごはん とりにくのバーベキューソースやき レモンサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ さとう	りんご キャベツ にんじん はたけしめじ	あおねぎ きゅうり たまねぎ レモン	585 kcal 25.6 g

春にとれる鯉は、「初がつお（戻りがつお）」といいます。
 わらびも春を代表する山菜です。

※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 しょうざい きょうたんばちょう しょうざい かこうひん ふとじがい きょうたんばちょうさんしょうざい 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
 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。





5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)
		血やにく、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)
20 水	ミルクパン マカロニグラタン キャベツとウインナーのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ ウインナー	とりにく とうにゅう	ミルクパン バター パンこ	マカロニ こめこ	たまねぎ はたけしめじ キャベツ	にんじん パセリ コーン	673 kcal 26.7 g
21 木	ごはん さけのおろしがけ ひじきに あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ みそ	さけ さつまあげ とうふ	こめ	さとう	だいこん にんじん たまねぎ	こんにゃく さんどまめ あおねぎ	610 kcal 34.7 g
22 金	しんたまとはたけしめじの あまからどん のっぺいじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぶたにく	こめ しらたき さといも	むぎ さとう	たまねぎ はたけしめじ だいこん	にんじん あおねぎ ごぼう	574 kcal 25.4 g
25 月	ごはん とりにくのすきやきふうに キャベツとささみのごますあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	とりにく ひじき	こめ ふ ごま	しらたき さとう	たまねぎ しろねぎ	にんじん キャベツ	631 kcal 28.1 g
26 火	ごはん すぶた わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく かまぼこ	こめ ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ピーマン しいたけ	にんじん だけのこ もやし	658 kcal 27.5 g
27 水	ハヤシライス フルーツカクテル ジョア 	ジョア	ぎゅうにく	こめ カクテルゼリー	むぎ	たまねぎ グリーンピース エリンギ パイナップル	にんじん はたけしめじ みかん もも	612 kcal 17.1 g
28 木	ごはん さわらのいしがきフライ そくせきあえ じゃがいもみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あおのり あぶらあげ みそ	さわら しおこんぶ わかめ	こめ パンこ さとう	こむぎこ ごま じゃがいも	キャベツ えのき	にんじん あおねぎ	700 kcal 32.1 g
29 金	【お茶の京都献立】 茶ーハン くじょうねぎのスープ おちゃのきょうとカップケーキ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく とうにゅう	こめ はるさめ カップケーキ	むぎ ごまあぶら	たまねぎ えだまめ ちゃば	にんじん しろねぎ	664 kcal 21.9 g

京都府南部の山城地区は、お茶のふるさとです。
800年の歴史があり、宇治市などでは茶畑が広がっています。

※物資の都合などで、献立が変更になることがあります。

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。 京都市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。

