



# 6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月	ごはん とりにくのマスタードやき さっぱりポテトサラダ あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく とうふ	こめ じゃがいも	さとう	にんじん きゅうり	たまねぎ あおねぎ	664 kcal 30.4 g
2火	ごはん にくとうふ しそひじきあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ ひじき	こめ かたくりこ	さとう	たまねぎ たけのこ キャベツ	にんじん さんどまめ みずな	603 kcal 29.2 g
3水	<b>【歯と口の健康週間献立】</b> かみかみドライカレー あじさいゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	ぶたにく だいず	こめ さとう ぶどうゼリー	むぎ ももゼリー ソーダゼリー	たまねぎ にんじん エリンギ	ごぼう グリーンピース	665 kcal 23.3 g
		6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで、かむ力を付けたり、歯みがきをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。						
		4木	わふうチャーハン ポークシューマイ レタススープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく	こめ ごま	むぎ ごまあぶら	きりぼしだいこん みずな たまねぎ にんじん
5金	えんどうごはん しろみぎかなのカラフルソースがけ いもちもち ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ホキ えんどうまめ	こめ こめあぶら いもち	かたくりこ さとう	たまね ピーマン はたけしめじ	パプリカ にんじん あおねぎ	676 kcal 27.7 g
		えんどう豆は2年生が去年の冬に植えて育てたものです。それを1年生がさやむきをしてくれました!!						
		8月	げんりょうごはん みそラーメン ちりめんじゃこのサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ちりめんじゃこ	こめ さとう オリーブあぶら	ちゅうかめん ごま	にんじん もやし コーン きゅうり
9火	ごはん さばのみそに かいそうサラダ えのきととうふのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ とうふ	さば とりにく かいそう	こめ	さとう	キャベツ たまねぎ にんじん	きゅうり えのき あおねぎ	604 kcal 30.5 g
10水	ミートサンドパン ポテトスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにく とうふ	こくさんこむぎパン さとう ぶどうゼリー	じゃがいも ばんこ	たまねぎ キャベツ	にんじん コーン	540 kcal 24.6 g
11木	ごはん ぶたにくのごまに かまぼことみつばのうめあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	ぶたにく みそ かまぼこ	こめ ごま ごまあぶら	じゃがいも さとう	こんにやく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ さんどまめ みつば うめ	639 kcal 26.9 g
12金	ソースかつどん きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく みそ	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	キャベツ あおねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん	779 kcal 31.9 g
15月	ごはん あつあげのカレーに はるさめサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	あつあげ とりにく	こめ さとう ごまあぶら	じゃがいも はるさめ	たまねぎ さんどまめ	にんじん キャベツ	661 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。





# 6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	ごはん うのはなローフ ゆかりあえ かみなりじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	とりにく おから とうふ	こめ さとう	パンこ	たまねぎ コーン きゅうり あおねぎ	にんじん キャベツ もやし しいたけ	638 kcal 28.7 g
17 水	ごはん サワラのうめみそやき うのはなのいりに とうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ あぶらあげ	さわら おから とうふ みそ	こめ さつまいも	さとう	うめ ごぼう あおねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ	641 kcal 32.3 g
18 木	ごはん チャプチェ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ハム	こめ さとう ごまあぶら	はるさめ ごま	しいたけ パプリカ にんじん もやし	ピーマン たけのこ たまねぎ	613 kcal 22.1 g
19 金	【日本味巡り～沖縄県～】 タコライス アーサーじる ジョア 	ジョア とりにく とうふ	ぶたにく あおさ	こめ	むぎ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	626 kcal 29.3 g
22 月	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 しらたき ワンタン	さとう ごま	キャベツ みずな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ しいたけ	610 kcal 24.7 g
23 火	ごはん ちくわのいそべあげ こまつなのいそあえ 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	ちくわ のり わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも	こむぎこ さとう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ はたけしめじ	629 kcal 25.8 g
24 水	こがたパン スパゲティナポリタン アスパラガスサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	ウインナー ツナ	こがたパン さとう	スパゲッティ オリーブあぶら	にんじん はたけしめじ アスパラガス みずな	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	527 kcal 20.6 g
25 木	【海の京都献立】 ごはん かいぐんさんのにくじゃが かまぼこのソテー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぶたにく ツナ	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	こんにやく さんどまめ	601 kcal 21.9 g
26 金	ピンパ トックスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら トック	コーン もやし たまねぎ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	622 kcal 24.4 g
29 月	ごはん とりにくのアップルソース コールスローサラダ ABCマカロニスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく	こめ ごま	さとう マカロニ	りんご キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん	623 kcal 26.2 g
30 火	【夏越しのねえ献立】 ぎゅうにくちらし はたけしめじのすましじる みなづき ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにく わかめ	こめ みなづき	さとう	ごぼう えだまめ はたけしめじ	にんじん たまねぎ あおねぎ	640 kcal 22.3 g

三角の形は氷を表し、小豆には厄払いの効果があるとされ、暑い夏を元気に過ごせるようにと食べられてきました。

※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 きょうたんばちょう しよくざい かこうひん ふとじいがい きょうたんばちょうさんしよくざい 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。 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使っています。 天候および生産状況により 産地が変更になることがあります

