

4がつのこんだて

和知学校給食センター

	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)
14 火	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 とうにゅう	ぎゅうにく	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 グリーンピース パイナップル	655 kcal 19.9 g
15 水	ごはん マーボーとうふ もやしナムル ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	とうふ みそ	こめ	ごまあぶら	たまねぎ たけのこ もやし	にんじん あおねぎ ほうれんそう	643 kcal 29.1 g
16 木	おはなみごはん とりにくのからあげ わかたけじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ちりめんじゃこ とうふ	こめ サラダあぶら	ごま かたくりこ	みずな にんじん たまねぎ	たけのこ あおねぎ	622 kcal 26.1 g
17 金	ごはん にくじゃが こまつなごまあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ さとう	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	こんにやく さんどまめ キャベツ	574 kcal 19.5 g
20 月	ごはん とりのてりやき ポテトサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ		こめ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ コーン	656 kcal 26.8 g
21 火	パワーアップどん とうふのすましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく	こめ ごま	むぎ	にんじん キャベツ えのき あおねぎ	もやし しろねぎ たまねぎ	593 kcal 25.7 g
22 水	ホットドック はるやさしいシチュー ももゼリー ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく	ウインナー とうにゅう	こくさんこむぎパン じゃがいも こめこ	バター ももゼリー	キャベツ たまねぎ	にんじん コーン	769 kcal 26.8 g
23 木	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 かまぼこ わかめ	とりにく ぎょうざ	こめ ごま	むぎ	たまねぎ コーン もやし	えだまめ にんじん	534 kcal 21.5 g
24 金	ごはん ほっけのおしおき ひじきに 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 ひじき あぶらあげ	ほっけ さつまあげ みそ	こめ	サラダあぶら	こんにやく さんどまめ きりぼしだいこん あおねぎ	にんじん たまねぎ	566 kcal 27.9 g
27 月	ごはん やちよに ほうれんそうのおかかあえ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ はなかつお	とりにく さつまあげ	こめ	じゃがいも	しいたけ さんどまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう	637 kcal 30.7 g
28 火	ごはん しろみざかなフライ しそひじきあえ はたけしめじのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ひじき みそ	こめ	サラダあぶら	キャベツ みずな たまねぎ	にんじん はたけしめじ あおねぎ	595 kcal 25.1 g
30 木	【子どもの日献立】 たけのこずし すましじる かしわもち ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とうふ	ちりめんじゃこ わかめ	こめ	かしわもち	たけのこ えだまめ	にんじん たまねぎ	713 kcal 30.1 g

※物質の都合などで、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。

