



7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	ごはん ぶたにくのてりやきいため チンゲンサイととうふのスープ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ さとう しらたき ごまあぶら	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にら えのき	585 kcal 26.2 g
2 木	【十文字学園女子学立】 たこめし かつおのたつたあげ キャベツときゅうりのりょうふうあえ たまねぎとあぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう かつお みそ たこ あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう むぎ こめあぶら	しょうが キャベツ しそ たまねぎ ねぎ きゅうり みょうが にんじん もやし	623 kcal 36.8 g
 「十文字学園女子大学」は京丹波町出身の「十文字こと」さんが東京都に設立された大学です。その学生さん（京丹波町出身）が考えた献立です。						
3 金	カラフルピラフ ゴロツとチキンスープ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ じゃがいも むぎ	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん パプリカ はたけしめじ	529 kcal 21.7 g
6 月	ごはん とりにくのスタミナやき まんがんじとうがらしの しおこんぶいため とうがらのスープ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう しおこんぶ とうふ とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま	まんがんじとうがらし にんじん とうがん キャベツ たまねぎ	645 kcal 29.4 g
まんがんじとうがらし わ ち つくら いま しゅん やさい 万願寺唐辛子は和知でもたくさん作られている今が旬の野菜です。						
7 火	【七夕献立】 ツナごはん ほしがたコロッケ たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ	こめ ゼリー そうめん さとう こめあぶら コロッケ	にんじん オクラ たまねぎ	670 kcal 22.7 g
たなばた こんだて しよくざい で ねが かな 七夕にちなんだ献立や食材が出てきます。みなさんの願いが叶いますように・・・。						
8 水	あじつけパン ポークビーンズ ささみのサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	あじつけパン さとう じゃがいも	たまねぎ グリーンピース みずな にんじん キャベツ	642 kcal 27.8 g
9 木	【旬たっぴり献立】 ごはん トビウオのチリソースがけ さっぱりあえ なつやさいのみそしる ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう とりにく とびうお みそ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ みずな なす ねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	626 kcal 30.4 g
10 金	【あじむくんランチ】 なつやさいカレー ゆでホワイトコーン しゅうちこうこうアイスクリーム ジョア（マスカット）		ジョア ぶたにく アイスクリーム ぎゅうにく とうにゅう	こめ むぎ さとう	たまねぎ なす にんじん とうもろこし かぼちゃ トマト ピーマン	793 kcal 25.0 g
ねんせい かわ ていはい 2年生がとうもろこしの皮を丁寧にむいてくれました。						
13 月	げんりょうわかめごはん シャージャーめん レモンサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく クラッシュだいず わかめ	こめ ごまあぶら さとう ちゅうかめん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ レモン ねぎ しいたけ きゅうり	601 kcal 24.6 g
14 火	ごはん なついろマーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう どうふ さつまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう ごま	なす ピーマン たけのこ もやし にんじん はたけしめじ たまねぎ ほうれんそう	640 kcal 27.8 g
15 水	なつバテぼうしどん しそひじきあえ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう しそひじき ぶたにく	こめ さとう ごま	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン にんじん はたけしめじ みずな	557 kcal 21.7 g

※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 し 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 し 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
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。

