

5月 こんだてひょう



平成27年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて 献立	材料(ざいりょう)			栄養価(えいようか)	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・きんにく・ほね になる	ちからの もとなる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
1・金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 吉野汁	★ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく  にぼし けずりぶし	★ごはん みりん じゃがいも さとう いとこんにやく サラダあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん  グリーンピース はくさい あおねぎ	783	28.0
7・木	子どもの日献立 ごはん 牛乳 木の葉丼 赤だし かしわもち	★ぎゅうにゅう かまぼこ にぼし ★たまご わかめ あぶらあげ とうふ けずりぶし	★ごはん みりん さとう  かしわもち サラダあぶら かたくりこ	しいたけ たまねぎ  あおねぎ にんじん	888	33.5
8・金	麦ごはん 牛乳 とり肉のレモンソースかけ おかかあえ 大根のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし はなかつお ★みそ あぶらあげ しろみそ けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ  サラダあぶら さとう	レモンかじゅう ★こまつな あおねぎ もやし  にんじん だいこん	788	35.7
11・月	卑弥呼のごはん 牛乳 肉野菜いため にゅうめん	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あかみそ  かまぼこ けずりぶし	★ごはん ★くろまい  サラダあぶら みりん ソーメン	キャベツ にんにく にんじん あおねぎ しょうが しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	772	28.4
12・火	麦ごはん 牛乳 かつおのあげに 湯葉のおひたし すまし汁	★ぎゅうにゅう かつお にぼし かたくりこ ぶ  ★ほしゆば けずりぶし	★むぎごはん サラダあぶら さとう  みりん ごま	★こまつな キャベツ  にんじん えのきたけ あおねぎ	761	34.0
13・水	ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそどん ポイル野菜 けんちん汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ にぼし あぶらあげ けずりぶし	★ごはん さといも さとう  みりん かたくりこ サラダあぶら	たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ ピーマン  しょうが にんにく	797	30.9
14・木	小型コッペパン 牛乳 ♪ペンネ・アラビアータ 野菜スープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし こなチーズ わかめ ヨーグルト けずりぶし	こがたコッペパン ペンネ  サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ しめじ  にんにく グリーンピース	788	36.4
15・金	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 切干大根のナムル	★ぎゅうにゅう ぶたにく  あつあげ えび わかめ	★むぎごはん さとう  かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ しょうが にんじん にんにく チンゲンサイ もやし とうもろこし きりぼしだいこん	804	31.8
18・月	麦ごはん 牛乳 じゃがいもとぶた肉のいために 玉ねぎとキャベツのみそ汁 あじじゃこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ あぶらあげ しろみそ にぼし しらすぼし けずりぶし	★むぎごはん じゃがいも  さとう サラダあぶら みりん	さんどまめ あおねぎ たまねぎ  にんじん しょうが キャベツ	806	31.9
19・火	南丹ふれあい給食 ♪山菜おこわ 牛乳 貝だくさんうすくず汁 フルーツ白玉	★ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ とうふ  けずりぶし	★ごはん しらたま もちごめ  みりん サラダあぶら かたくりこ	さんさい あおねぎ さんどまめ にんじん にんじん みかん えのきたけ おうとう しめじ パイナップル	787	28.6

◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。

◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。

◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。



5月 こんだてひょう



平成27年度
みえるところにはってね!
南丹市立美山学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて 献立	材料(ざいりょう)			栄養価(えいようか)	
		(あか)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・きんにく・ほね になる	ねつやちからの もとなる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
20・水	ごはん 牛乳 森の恵みのまろやかカレー レモンあえ 福神漬	★ぎゅうにゅう ★しかにく チーズ	★ごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ はちみつ	たまねぎ りんご にんじん キャベツ にんにく しょうが レモンかじゅう グリーンピース ぶくじんづけ	880	25.2
21・木	ごはん 牛乳 松風焼き 土佐酢和え 玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ ぶたにく わかめ とうふ はなかつお けずりぶし にぼし	★ごはん ごま パンこ	しょうが あおねぎ たまねぎ ★こまつな もやし にんじん	809	38.6
22・金	麦ごはん 牛乳 ♪ガーリックチキン もやしのごまよごし 豆腐のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし とうふ ★みそ わかめ しろみそ けずりぶし	★むぎごはん サラダあぶら ごま さとう	レモンかじゅう にんにく にんじん オレガノ もやし バジル キャベツ ★こまつな	828	34.2
25・月	ごはん 牛乳 ツナのカップ焼き 切干大根のいために ふのみそ汁	★ぎゅうにゅう ツナ ちくわ ふ ★たまご ★みそ あぶらあげ しろみそ けずりぶし にぼし	★ごはん マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ あおねぎ とうもろこし にんじん パセリ きりぼしだいこん	932	33.1
26・火	麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 豆腐のスープ 韓国のり	★ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ のり にぼし けずりぶし	★むぎごはん はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ たまねぎ ★みずな ★こまつな あおねぎ にんじん とうもろこし	767	29.5
27・水	若菜ごはん 牛乳 イカのサラサあげ かきたま汁	★ぎゅうにゅう わかめ にぼし いか ★たまご けずりぶし	★ごはん ごま さとう かたくりこ サラダあぶら	★みずな たまねぎ にんじん あおねぎ ★こまつな	758	32.1
28・木	コッペパン 牛乳 焼きフランクのカクテルソース ポイル野菜 豆乳コーンスープ	★ぎゅうにゅう フランクフルト とうにゅう	コッペパン じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	794	28.7
29・金	麦ごはん 牛乳 開きあじのからあげ 小松菜と春雨のソテー すまし汁	★ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく にぼし とうふ けずりぶし	★むぎごはん こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう	しょうが にんじん ★こまつな あおねぎ	813	33.2

- ◎ ★印がついているのは、美山町でとれた食材です。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。
- ◎ 献立内容は物資等の都合により変更になる場合があります。

つきへいきんえいようか ()内は学校給食における基準値
月平均栄養価 <エネルギー>809kcal(820kcal) <たんぱく質>31.9g(30g)

♪ 5月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・黒米・牛乳・小松菜・水菜・鹿肉(美山町) 青ねぎ・もやし・えのきたけ・しめじ(京都府) 小松菜・水菜(京都府・滋賀県) キャベツ(愛知県・神奈川県) 白菜(長崎県・大分県・福岡県) 大根(長崎県・徳島県・千葉県) にんじん(長崎県・徳島県・和歌山県・兵庫県) たまねぎ(北海道・兵庫県・長崎県・佐賀県) じゃがいも(鹿児島県・長崎県・三重県・千葉県) さといも(宮崎県) 豚肉(鹿児島県・宮崎県・熊本県・千葉県・兵庫県・京都府・愛知県) 鶏肉(宮崎県・高知県・京都府) かつお(長崎県) えび(ベトナム) いか(日本海・北太平洋) あじ(佐賀県)

いた・だ・き・ま・す



