

6月献立表



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	献立	材料			栄養価	
		赤 血・筋肉・骨 になる	黄 力の 元になる	緑 体の調子を 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1・月	♪もち米ごはん 牛乳 いわしのごましょうゆがけ はりはりあえ ふのみそ汁	★ぎゅうにゅう いわし にぼし ふ ★みそ わかめ しろみそ けずりぶし	★ごはん もちごめ サラダあぶら さとう ごま	しょうが きりぼしだいこん にんじん ★みずな たまねぎ	818	27.3
2・火	麦ごはん 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため すまし汁 味かつお	★ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ とうふ ちくわ にぼし けずりぶし	★むぎごはん ごま さとう サラダあぶら	キャベツ にんじん もやし えのきたけ あおねぎ	743	31.0
3・水	ごはん 牛乳 チキンカレー ごまドレッシングサラダ 福神漬	★ぎゅうにゅう とりにく チーズ	★ごはん さとう じゃがいも ごま 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 きゅうり にんにく キャベツ しょうが ぶくじんづけ グリーンピース	894	25.4
4・木	ひじき豆豆ごはん 牛乳 みそけんちん汁 フルーツカクテル	★ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき とうふ あぶらあげ にぼし けずりぶし ★みそ	★ごはん サラダあぶら さとう ごま	にんじん あおねぎ えだまめ おうとう たまねぎ みかん だいこん パイナップル	817	27.5
5・金	えんどう豆ごはん 牛乳 さつま汁 切干大根のシャキッとあえ	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ さつまあげ しろみそ けずりぶし ツナ にぼし	★ごはん さつまいも さとう	★みえんどう あおねぎ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう レモンじる きりぼしだいこん	737	27.1
8・月	中華風五目ごはん 牛乳 あげぎょうざ 豆腐のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ぎょうざ とうふ けずりぶし	★ごはん もちごめ ごまあぶら	しょうが ★みずな たけのこ しいたけ にんじん とうもろこし グリーンピース	814	30.4
9・火	麦ごはん 牛乳 鮭のハーブ焼き もやしの煮びたし ふのみそ汁	★ぎゅうにゅう さけ にぼし あぶらあげ わかめ ふ あかみそ けずりぶし しろみそ	★むぎごはん さとう	★バジル あおねぎ もやし にんじん ★こまつな たまねぎ	726	35.7
10・水	ごはん 牛乳 とり肉のかりかり香味あんかけ ボイル野菜 水菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★みそ あぶらあげ しろみそ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう	にんにく キャベツ しろねぎ にんじん セロリー ★みずな しょうが たまねぎ パセリ	857	34.4
11・木	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン わかめスープ ゼリー	★ぎゅうにゅう ツナ にぼし チーズ わかめ けずりぶし	こめこパン マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん とうもろこし あおねぎ	878	32.8
12・金	麦ごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 すまし汁 梅干し	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ さつまあげ ぶ にぼし けずりぶし	★むぎごはん みりん じゃがいも ★こんにゃく サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう さんどまめ あおねぎ うめぼし	776	28.9
15・月	麦ごはん 牛乳 玉ねぎのかきあげ キャベツのみそ汁 つぼ漬け	★ぎゅうにゅう ちくわ たまご さくらえび にぼし あぶらあげ ★みそ けずりぶし しろみそ	★むぎごはん じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ つぼづけ	792	28.8
16・火	もち米ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 味じゃこ	★ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすぼし にぼし わかめ ★みそ けずりぶし しろみそ	★ごはん もちごめ さとう サラダあぶら みりん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース あおねぎ	787	32.0

◎ ★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。

6月

献立表



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	献立	材料			栄養価	
		赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
		血・筋肉・骨 になる	力の 元になる	体の調子を 整える	kcal	g
17・水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ポイル野菜	★ぎゅうにゅう ぶたにく 	★ごはん さとう サラダあぶら こむぎこ 	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー グリーンピース 	831	26.4
18・木	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 野菜のごまみそ煮 甘夏	★ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ けずりぶし にぼし あかみそ しろみそ	★ごはん ごま さとう 	にんにく たまねぎ キャベツ あまなつ にんじん あおねぎ 	784	34.6
19・金	ゆかりごはん 牛乳 たこ天 かみなり汁	★ぎゅうにゅう たこ あおのり あぶらあげ けずりぶし にぼし	★ごはん ごま ★こんにやく こむぎこ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら 	キャベツ べにしょうが あおねぎ とうもろこし だいこん にんじん あおねぎ ごぼう 	842	26.1
22・月	もち米ごはん 牛乳 とり肉のケチャップあえ ポイル野菜 じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし にぼし あかみそ しろみそ 	★ごはん さとう もちごめ かたくりこ サラダあぶら じゃがいも アーモンド	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ 	883	34.7
23・火	麦ごはん 牛乳 サワラの石垣フライ 五目煮豆 玉ねぎとキャベツのみそ汁	★ぎゅうにゅう さわら あおのり だいず けずりぶし ちくわ こんぶ にぼし ★みそ あぶらあげ しろみそ	★むぎごはん てんぷらこ パンこ ★こんにやく サラダあぶら ごま さとう みりん	にんじん たまねぎ キャベツ 	907	37.9
24・水	ごはん 牛乳 パワーアップどん 具だくさんうすくず汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ けずりぶし こんぶ 	★ごはん みりん さとう サラダあぶら かたくりこ 	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しめじ あおねぎ 	765	32.9
25・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 ABCスープ	★ぎゅうにゅう フランクフルト にぼし けずりぶし 	コッペパン ABCマカロニ 	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし あおねぎ 	744	30.1
26・金	麦ごはん 牛乳 ♪みそ味肉じゃが すまし汁 味つけのり	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あかみそ けずりぶし にぼし とうふ わかめ のり	★むぎごはん じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう 	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース しめじ あおねぎ 	770	33.0
29・月	もち米ごはん 牛乳 インド風煮 野菜スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず けずりぶし わかめ にぼし	★ごはん さとう もちごめ ごまあぶら サラダあぶら ★こんにやく	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ あおねぎ 	886	31.0
30・火	キャロットライス 牛乳 豚汁 水無月	★ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし にぼし けずりぶし ぶたにく とうふ ★みそ しろみそ	★ごはん こむぎこ サラダあぶら みりん ★こんにやく さとう あまなつとう しょうしんこ	にんじん だいこん はくさい ごぼう あおねぎ 	834	29.1

- ◎ ★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。

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値

<エネルギー>659kcal(640kcal) <たんぱく質>26.5g(24g)

♪6月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・牛乳・小松菜・水菜・こんにやく・卵(美山町)青ねぎ・もやし・しめじ・小松菜(京都府)えのきたけ(長野県・宮崎県)水菜(京都府・滋賀県)キャベツ(愛知県・兵庫県)きゅうり(宮崎県・京都府)大根(千葉県・長崎県・滋賀県・岡山県)にんじん(徳島県・兵庫県・和歌山県)たまねぎ(兵庫県)じゃがいも(長崎県)豚肉(鹿児島県)鶏肉(宮崎県・高知県・兵庫県・京都府)いわし・さば・さわら(京都府)たこ(大分)鮭(チリ)

