

9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
	給食開始					
2・水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル	★ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 	★むぎごはん サラダあぶら こむぎこ はちみつ 	★たまねぎ にんにく にんじん なす かぼちゃ みかん しょうが パイナップル トマト おうとう グリーンピース ぶくじんづけ	976	25.7
3・木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 冬瓜のえびあんかけ 玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう さば わかめ えび にぼし あつあげ ★みそ けずりぶし しろみそ	★ごはん みりん  かたくりこ	★とうがん えだまめ  しょうが ★たまねぎ あおねぎ	806	39.0
4・金	麦ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース煮 うずら卵のスープ ふりかけ	★ぎゅうにゅう ぶたにく はむ あつあげ にぼし うずらたまご けずりぶし	★むぎごはん ごまあぶら さとう  かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ★たまねぎ あおねぎ ★みずな 	880	37.9
7・月	ごはん 牛乳 とり肉のカラフルマリネ ポイル野菜 じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ 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 さとう ★じゃがいも	★たまねぎ きゅうり ★まがんじとうがらし にんじん あおねぎ レモンじる キャベツ	837	33.8
8・火	麦ごはん 牛乳 肉野菜いため にゅうめん 梅干し	★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	★むぎごはん サラダあぶら みりん  そうめん <small>あまごはん</small>	キャベツ にんにく にんじん あおねぎ ★まがんじとうがらし ★たまねぎ しいたけ しょうが うめぼし	739	28.0
9・水	ピザトースト 牛乳 豆腐のスープ 梨	★ぎゅうにゅう ベーコン にぼし チーズ  とうふ けずりぶし	しょくパン  こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	トマト なし ★まがんじとうがらし にんじん ★みずな ★たまねぎ とうもろこし	742	32.6
10・木	キムチチャーハン 牛乳 イカの天ぷら 野菜スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか にぼし ベーコン けずりぶし	★ごはん ごまあぶら  てんぷらこ サラダあぶら	はくさいキムチ にんじん あおねぎ  キャベツ	749	30.1
11・金	麦ごはん 牛乳 万願寺とうがらしのかきあげ 五目みそ汁 つぼづけ	★ぎゅうにゅう ちくわ とうふ えび にぼし ★たまご ★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	★まがんじとうがらし にんじん あおねぎ たまねぎ つぼづけ だいこん ごぼう	818	29.1
14・月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 切干大根のシャキッとあえ 冬瓜のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし ヨーグルト ツナ  けずりぶし	★ごはん ごまあぶら 	きりぼしだいこん ★とうがん ★みずな あおねぎ キャベツ しいたけ にんじん レモンじる	766	31.1
15・火	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 五目酢の物	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ  わかめ	★むぎごはん サラダあぶら こんにゃく  さとう はるさめ	たまねぎ にんじん あおねぎ  きゅうり キャベツ	774	29.3
16・水	南丹ふれあい給食 梅ちりごはん 牛乳 ♪さっぱり夏豚汁 シャキシャキ水菜のサラダ	★ぎゅうにゅう しらすぼし にぼし ぶたにく ツナ あぶらあげ けずりぶし	★ごはん ごま  マヨネーズ	うめ ★みずな ★とうがん たまねぎ ズッキーニ にんじん  オクラ	804	29.3

◎ ★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。

9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・木	ごはん 牛乳 チャプチェ ニラたまスープ 韓国式味のり	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく にぼし ベーコン のり ★たまご けずりぶし	★ごはん さとう はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ	しいたけ にんにく あおねぎ しょうが にんじん ニラ ★まんがんじとうがらし たまねぎ	815	28.8
18・金	麦ごはん 牛乳 サワラのエスニック風 大豆とひじきの煮物 水菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう サワラ にぼし あぶらあげ ひじき さつまあげ ★みそ けずりぶし だいず	★むぎごはん かたくりこ さとう こむぎこ みりん サラダあぶら ★こんにやく	たまねぎ にんじん パセリ ★みずな	869	38.6
24・木	ごはん 牛乳 かぼちゃの旨煮 豆腐のみそ汁 味つけのり	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ わかめ しろみそ とうふ にぼし けずりぶし のり	★ごはん こんにやく サラダあぶら さとう みりん	★かぼちゃ たまねぎ にんじん さんどまめ	794	29.9
25・金	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそいため すまし汁 味じゃこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ ぶ しらすぼし にぼし けずりぶし ちくわ	★むぎごはん ごま さとう サラダあぶら みりん	キャベツ あおねぎ にんじん もやし えのきたけ しいたけ	763	34.6
28・月	ごはん 牛乳 サンマのかば焼き さっぱりあえ 冬瓜のみそ汁	★ぎゅうにゅう さんま しろみそ にぼし けずりぶし ★みそ	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	もやし にんじん キャベツ ★とうがん あおねぎ	858	30.8
29・火	お月見給食 こぎつねごはん 牛乳 いも煮汁 月見団子	★ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし しらすぼし ぶたにく けずりぶし	★ごはん ごま さとう みりん ★こんにやく だんご サラダあぶら かたくりこ さといも	にんじん さんどまめ だいこん ★とうがん あおねぎ	895	30.3
30・水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー チーズ	★ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	888	35.1

- ◎ ★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。

つきへいきんえいようか ない がっこうきゅうしょく きじゅんち
月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
<エネルギー>821kcal(820kcal) <たんぱく質>31.9g(30g)



♪ 9月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪

米・牛乳・水菜・たまねぎ・なす・じゃがいも・かぼちゃ・冬瓜・万願寺とうがらし・卵・こんにやく(美山町)青ねぎ・もやし・水菜(京都府)水菜(滋賀県)たまねぎ・にんじん・じゃがいも・大根(北海道)キャベツ(群馬県・長野県・愛知県)えのきたけ(長野県)梨(信州・鳥取県)豚肉(鹿児島県・佐賀県・千葉県・宮崎県・熊本県・大分県・京都府・その他)鶏肉(宮崎県)牛肉(北海道)さば・さわら(京都府)いか(北太平洋)えび(ミャンマー)さんま(長崎県)

♪ パンの曜日が
変わります♪

今月から、パンの日が木曜日
から水曜日になります!

体内時計をととのえよう!

私たちの体には、寝たり起きたり食べたりなどの、一日のリズムを作る「体内時計」があります。不規則な生活や食事を続けていると、体内時計がくるってしまい、体がしんどくなったり、食欲がなくなってしまうことがあります。夏休み明けの9月、規則正しい生活を心がけて、体内リズムをととのえて元気に過ごしましょう。



