

11月 献立表

よいマナーで
よく味わって食べる



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
2・月	麦ごはん 牛乳 さつまいものかきあげ ぶた汁 つぼづけ	★ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さくらえび ぶたにく ★たまご にぼし けずりぶし ★みそ	★むぎごはん ★さつまいも こむぎこ サラダあぶら ★こんにやく	★にんじん ごぼう ★たまねぎ つぼづけ だいこん はくさい あおねぎ	883	31.0
4・水	小型きなこパン 牛乳 イタリアンスパゲティ 野菜スープ	★ぎゅうにゅう きなこ わかめ ぶたにく にぼし ベーコン けずりぶし	こがたパン さとう サラダあぶら スパゲティ ごまあぶら	★たまねぎ トマト ★にんじん ピーマン キャベツ しめじ とうもろこし	764	30.8
5・木	ごはん 牛乳 かみかみピピンバ ミヨック ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト にぼし けずりぶし	★ごはん ごまあぶら さとう	ぜんまい あおねぎ ★にんじん ★こまつな もやし にんにく	731	28.0
6・金	いいはのひこんだて 麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ 根菜のみそ汁 煮びたし	★ぎゅうにゅう ちくわ にぼし あおのり あぶらあげ けずりぶし	★むぎごはん てんらぶこ さとう サラダあぶら さといも みりん ごま	★とうがん しめじ ★にんじん ごぼう あおねぎ ★はくさい	841	32.8
9・月	中華風五目ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ♪白菜のそぼろ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★ごはん ★もちごめ ごまあぶら コロッケ かたくりこ サラダあぶら	★しょうが しいたけ たけのこ ★はくさい ★にんじん あおねぎ しいたけ グリーンピース	825	30.7
10・火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが すまし汁 茎わかめのつくだ煮	★ぎゅうにゅう ぶたにく ぶ くきわかめ 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 こんにやく みりん サラダあぶら ごま ごまあぶら	★たまねぎ りんご ★にんじん キャベツ えのきたけ あおねぎ グリーンピース	787	31.7
11・水	ごはん 牛乳 シーフードカレー ♪さわやかレモンサラダ 福神漬	★ぎゅうにゅう いか ツナ チーズ	★ごはん さとう 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 ★こまつな ぶくじんづけ グリーンピース	925	26.0
12・木	ごはん 牛乳 焼きししゃも 湯葉のおひたし 冬瓜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ししゃも ★みそ ★ゆば しろみそ あぶらあげ にぼし けずりぶし	★ごはん ごま さとう	★こまつな キャベツ ★にんじん ★とうがん あおねぎ	732	32.4
13・金	南丹ふれあい給食 麦ごはん 牛乳 ♪変わりすきやき 切干大根のナムル 韓国式味のり	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ のり	★むぎごはん みりん さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら	★たまねぎ にんにく ★はくさい しょうが ★にんじん りんご あおねぎ しいたけ もやし きりぼしだいこん	762	27.3
16・月	かやくごはん 牛乳 大い川なべ フルーツナタデココ	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ ★みそ さつまあげ けずりぶし	★ごはん みりん サラダあぶら ★こんにやく さけかす	★にんじん ★はくさい しいたけ あおねぎ ごぼう みかん ★だいこん パイン グリーンピース おうとう	761	26.8
17・火	麦ごはん 牛乳 とり肉とさつまいもの旨煮 貝だくさんうすくず汁	★ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ かまぼこ けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら ★さつまいも さとう	★しょうが しめじ ★にんじん あおねぎ たまねぎ さんどまめ えのきたけ	882	34.0

◎ ★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。

11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
18・水 風邪予防 献立週間	コッペパン 牛乳 焼きフランクのカクテルソース ボイル野菜 冬野菜のポトフ	★ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン 	コッペパン サラダあぶら 	★はくさい ★にんじん かぶ ★ブロッコリー れんこん 	761	28.5
19・木 風邪予防 献立週間	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き おかかあえ 吉野汁	★ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ にぼし かつおぶし けずりぶし	★ごはん みりん さとう ごま かたくりこ 	★こまつな キャベツ ★にんじん ★はくさい あおねぎ 	799	34.0
20・金 風邪予防 献立週間	麦ごはん 牛乳 ♪みそおでん さっぱりあえ みかん	★ぎゅうにゅう ★とりにく にぼし ちくわ ★みそ あかみそ 	★むぎごはん さといも ★こんにやく さとう 	★だいこん ★にんじん もやし キャベツ みかん 	749	28.8
24・火	麦ごはん 牛乳 とり肉のバーベキューソース ボイル野菜 さつまいものみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし わかめ ★みそ あぶらあげ しろみそ けずりぶし	★ごはん さとう みりん かたくりこ ★さつまいも 	★しょうが りんご ★ブロッコリー しろねぎ にんにく ★にんじん キャベツ レモンじる	784	29.7
25・水	きょうとたんばのまめをたべよう わかめごはん 牛乳 ♪黒豆さつま みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう わかめ とうふ さかなのすりみ くろまめ あぶらあげ けずりぶし にぼし ★みそ しろみそ	★ごはん こむぎこ サラダあぶら ★こんにやく ごま	ごぼう ★にんじん ★みずな ★はくさい ★だいこん あおねぎ 	780	29.5
26・木	ごはん 牛乳 マーボー大根 シャキシャキポテトサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ツナ 	★ごはん さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	★だいこん キャベツ ★にんじん ★みずな たまねぎ あおねぎ にんにく 	822	28.3
27・金	きょうとたんばのまめをたべよう 麦ごはん 牛乳 さけフライ 大豆とひじきの煮物 大根と水菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう さつまあげ さけ ひじき にぼし だいず ★みそ けずりぶし しろみそ	★ごはん みりん てんぷらこ さとう パンこ サラダあぶら ★こんにやく	★にんじん さんどまめ ★みずな ★だいこん 	862	38.8
30・月	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 わかめ さつまあげ にぼし だいず けずりぶし	★ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら ★こんにやく ごまあぶら 	たまねぎ ★にんじん さんどまめ キャベツ あおねぎ 	880	30.8

- ◎ ★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>807cal(820kcal) <たんぱく質>30.5g(30g)

♪ 11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・小松菜・土生姜・じゃがいも・にんじん・冬瓜・万願寺唐辛子・白菜・大根・さつま芋・卵・こんにやく・鶏肉(美山町)しめじ・青ねぎ・もやし(京都府)水菜・小松菜(京都府・滋賀県)じゃがいも・たまねぎ(北海道)大根(石川県・新潟県・福井県)白菜(長野県・茨城県・愛知県)キャベツ(茨城県・群馬県・長野県・愛知県)えのきたけ(長野県)さといも(大分県)りんご(長野県・青森県・山形県)豚肉(鹿児島県・佐賀県・千葉県・京都府・愛知県・京都府)鶏肉(宮崎県・高知県・兵庫県・京都府)いか(日本海)さば(京都府)ししゃも(ノルウェー)さけ(北海道)

11月16日~20日は、南丹市統一「風邪予防献立週間」です!
風邪に負けない体を作るための食べ物や、体をあたためてくれるメニューを出します。しっかり食べてくださいね。

11月25日・27日 京都丹波の豆を食べよう!
京都丹波地域(南丹市・亀岡市・京丹波町)では、黒大豆、白大豆、小豆など、様々な豆が栽培されています。今月の給食では、黒大豆と白大豆をいただきます!