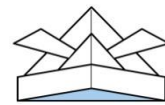


5月 献立表



平成30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・火	たけのこ寿司 牛乳 信田和え みそ汁	★ぎゅうにゅう こうやとうふ ★みそ しらすぼし しろみそ にぼし けずりぶし あぶらあげ	★ごはん さとう みりん ごま じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ グリンピース こまつな	739	22.5
2・水	子どもの日献立 麦ごはん 牛乳 木の葉丼 赤だし かしわもち	★ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ★たまご にぼし けずりぶし あかみそ あぶらあげ しろみそ	★むぎごはん さとう かしわもち みりん 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 みずな	878	27.7
7・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かき玉汁 味付けのり	★ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり ★たまご にぼし けずりぶし	★ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース あおねぎ	788	25.2
8・火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ さつまあげ	★むぎごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ こまつな	818	27.6
9・水	お誕生月給食 小型パン 牛乳 イタリアンスパゲティ カラフルスープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ベーコン にぼし けずりぶし	こがたパン スパゲティ サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ピーマン	755	27.8
10・木	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 五目きんぴら すまし汁	★ぎゅうにゅう サワラ わかめ さつまあげ にぼし けずりぶし とうふ	★ごはん ★こんにゃく サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう れんこん しいたけ	788	30.1
11・金	日本の味めぐり(愛知県) 麦ごはん 牛乳 みそかつ ポイル野菜 けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし にぼし とうふ	★むぎごはん こむぎこ みりん パンこ さといも サラダあぶら かたくりこ さとう	キャベツ にんじん だいこん あおねぎ	828	29.6
14・月	しそちりめんごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの甘酢和え	★ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく あつあげ けずりぶし	★ごはん ★こんにゃく さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん あおねぎ さんどまめ キャベツ	840	26.4
15・火	麦ごはん 牛乳 カレイの揚げ煮 ごま和え みそ汁	★ぎゅうにゅう カレイ けずりぶし ふ ★みそ わかめ しろみそ にぼし	★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 たまねぎ	756	27.3
16・水	ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ポイル野菜 うずら卵のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし あかみそ ハム にぼし	★ごはん さとう みりん かたくりこ サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ みずな ピーマン しょうが にんにく	820	27.7
17・木	ごはん 牛乳 五目豆腐 青菜と焼き豚の中華和え	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	★ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら ごま	たまねぎ こまつな チンゲンさい キャベツ にんじん しょうが しいたけ	808	27.5

- ◎ ★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月献立表



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
18・金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー さわやかレモンサラダ	★ぎゅうにゅう ★とりにく 	★むぎごはん じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご グリンピース キャベツ こまつな レモンじる	881	22.4
21・月	卑弥呼のごはん 牛乳 肉野菜炒め のっぺい汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ にぼし けずりぶし	★ごはん ★くろまいかたくりこ サラダあぶら みりん さといも	キャベツ にんにく にんじん だいこん チンゲンさい あおねぎ たまねぎ しょうが	746	22.9
22・火	「食育の日」献立 麦ごはん 牛乳 開きアジの唐揚げ 切干大根のソテー 湯葉のすまし汁	★ぎゅうにゅう アジ けずりぶし ベーコン にぼし わかめ ★ゆば	★むぎごはん こむぎこ サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん さんどまめ だいこん あおねぎ	815	30.5
23・水	コッペパン 牛乳 チリコンカン ♪ビーフンと野菜のサラダ	★ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ツナ かつおぶし	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま ピーフン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	774	24.5
24・木	ごはん 牛乳 ガーリックチキン もやしのごまよごし すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし とうふ わかめ にぼし	★ごはん サラダあぶら ごま さとう	レモンじる あおねぎ ★バジル にんじん もやし こまつな	808	28.1
25・金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のごまみそ汁	★ぎゅうにゅう わかめ けずりぶし ぶたにく にぼし さつまあげ あかみそ とうふ しろみそ	★ごはん じゃがいも みりん いとこんにやく ごま サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あおねぎ	817	25.4
28・月	ごはん 牛乳 ツナのカップ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	★ぎゅうにゅう けずりぶし しろみそ ★たまご わかめ あぶらあげ にぼし ちくわ ★みそ ツナ	★ごはん マヨネーズ みりん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ きりぼしだいこん	893	26.1
29・火	麦ごはん 牛乳 サバのごまだれ焼き さっぱり和え すまし汁	★ぎゅうにゅう サバ ふ にぼし けずりぶし	★むぎごはん ごま さとう みりん	もやし にんじん キャベツ しめじ あおねぎ	728	29.4
30・水	山菜おこわ 牛乳 豚汁 フルーツカクテル	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ けずりぶし ぶたにく ★みそ とうふ しろみそ	★ごはん カクテルゼリー もちごめ みりん サラダあぶら ★こんにやく	さんさい さんどまめ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう あおねぎ みかん パイナップル もも	766	23.3
31・木	麦ごはん 牛乳 油淋鶏 ポイル野菜 いももち汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし けずりぶし	★むぎごはん かたくりこ いももち サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく あおねぎ キャベツ にんじん	925	27.5

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 ()内は学校給食における基準値

<エネルギー> 808kcal(820kcal) <たんぱく質> 31.8g(30.0g)



♪ 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・みそ・湯葉・水菜・小松菜・鶏肉・こんにやく・卵(美山)もち米(八木)豆腐(京丹波町)青ねぎ・たけのこ・しめじ・サバ(京都府)水菜(京都府・滋賀県)じゃがいも(鹿児島県・長崎県)キャベツ(愛知県・和歌山県)小松菜(福岡県・茨城県・静岡県・京都府)玉ねぎ(北海道・長崎県・兵庫県)人参(徳島県・兵庫県・和歌山県・長崎県・鳥取県・愛知県)しょうが・ピーマン(高知県)白菜(茨城県)ごぼう・にんにく(青森県)れんこん(徳島県)大根(滋賀県)チンゲン菜(静岡県)アジ(佐賀県)カレイ(北海道)サワラ(福井県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県・九州他)鶏肉(宮崎県・兵庫県・京都府)