

6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	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
1・金	麦ごはん 牛乳 インド風煮 ニラ玉スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご さつまあげ にぼし だいず けずりぶし ベーコン	★むぎごはん じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ ★こんにやく さとう	たまねぎ にんじん さんどまめ にんじん にら	949	35.2
4・月	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 具だくさんうすくず汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ こんぶ ちくわ けずりぶし とうふ	★ごはん ごま さとう サラダあぶら かたくりこ	キャベツ にんじん もやし えのき しめじ	770	32.8
5・火	麦ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 青菜のごま和え すまし汁	★ぎゅうにゅう さば にぼし わかめ ふ けずりぶし	★むぎごはん みりん さとう ごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん ★だいこん	765	32.5
6・水	丸パン 牛乳 ハムカツ ポイル野菜 豆乳コーンスープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ハム とうにゅう ヨーグルト	まるパン てんぷらこ かたくりこ パンこ サラダあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	902	33.5
7・木	麦ごはん 牛乳 五目豆腐 春雨サラダ つぼ漬け	★ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	★むぎごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	たまねぎ キャベツ チンゲンさい つぼづけ にんじん しょうが しいたけ	814	31.5
8・金	えんどう豆ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものいため煮 みそ汁	★ぎゅうにゅう こんぶ にぼし ぶたにく けずりぶし ★みそ しろみそ	★ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	★みえんどう キャベツ さんどまめ あおねぎ たまねぎ にんじん しょうが	785	28.7
11・月 <small>歯と口の健康週間</small>	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麴焼き わかめの和風サラダ みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく しろみそ わかめ にぼし かつおぶし けずりぶし ★みそ	★ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん みずな キャベツ たまねぎ あおねぎ	782	31.6
12・火 <small>歯と口の健康週間</small>	麦ごはん 牛乳 イワシのごましょうゆがけ ポイル野菜 けんちん汁	★ぎゅうにゅう イワシ けずりぶし とうふ あぶらあげ にぼし	★むぎごはん かたくりこ さといも サラダあぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ	808	29.5
13・水 <small>歯と口の健康週間</small>	ひじき豆々ごはん 牛乳 ハリハリ和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし ひじき けずりぶし あぶらあげ だいず	★ごはん サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん えだまめ みずな たまねぎ きりぼしだいこん	762	27.6
14・木 <small>歯と口の健康週間</small>	ごはん 牛乳 こんにやくのピリ辛煮 味じゃこ すまし汁	★ぎゅうにゅう ★とりにく けずりぶし さつまあげ にぼし しらすぼし ふ	★ごはん じゃがいも みりん ★こんにやく サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう さんどまめ えのき あおねぎ	815	34.7
15・金 <small>歯と口の健康週間</small>	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう ちくわ ★みそ にぼし あおのり けずりぶし くきわかめ とうふ ぶたにく しろみそ	★むぎごはん てんぷらこ みりん サラダあぶら ★こんにやく さとう	にんじん ごぼう さんどまめ たまねぎ	812	32.3

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ ♪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	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
18・月	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 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 <small>きりほしだいこん</small> チンゲンさい もやし とうもろこし にんにく	792	29.4
19・火	「食育の日」献立 梅ちりごはん 牛乳 たこ天 かみなり汁	★ぎゅうにゅう しらすぼし たこ あおのり あぶらあげ	★ごはん ごま こむぎこ かたくりこ サラダあぶら	★こんにやく ごまあぶら しょうが にんじん あおねぎ とうもろこし	851	27.8
20・水	お誕生月給食 黒糖パン 牛乳 ♪豆乳マカロニグラタン 野菜スープ ♪あじさいゼリー	★ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう わかめ にぼし	こくとうパン マカロニ パンこ サラダあぶら こむぎこ	たまねぎ あおねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	879	28.9
21・木	ごはん 牛乳 さわらの香味ソースがけ 大豆とひじきの煮物 みそ汁	★ぎゅうにゅう サワラ ひじき だいず さつまあげ	★ごはん さとう ★こんにやく みりん	にんにく たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ	769	33.9
22・金	中華風五目ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐のスープ 甘夏	★ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とうふ にぼし	★ごはん もちごめ ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース	836	31.0
25・月	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ和え ポイル野菜 みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ ★みそ	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	866	34.6
26・火	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 韓国のに	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ にぼし けずりぶし	★むぎごはん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	しいたけ あおねぎ にんじん ピーマン パプリカ	745	25.7
27・水	ごはん 牛乳 森の恵みのまろやかカレー ごまドレッシングサラダ	★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 さとう	★たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	871	25.4
28・木	日本の味めぐり(高知県) 新しょうがごはん かつおの揚げ煮 ゆずの香り和え すまし汁 牛乳	★ぎゅうにゅう ツナ こんぶ かつお いし	★ごはん かたくりこ さとう みりん	しんしょうが にんじん しめじ あおねぎ みずな キャベツ ゆずかじゅう	770	35.3
29・金	かやくごはん 牛乳 みぶ菜とツナのサラダ みそ汁 水無月	★ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とりにく けずりぶし	★ごはん みりん さとう サラダあぶら あまなっとう こむぎこ ★こめこ	にんじん しいたけ ごぼう グリーンピース みぶな キャベツ とうもろこし ★たまねぎ	840	28.6

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値

<エネルギー>818kcal(820kcal) <たんぱく質>31.0g(30.0g)

♪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・米粉・みそ・こんにやく・実えんどう・じゃがいも・玉ねぎ・水菜・小松菜・大根・鹿肉・鶏肉・卵(美山) 壬生菜(日吉)もち米(八木)豆腐(京丹波町)しめじ・もやし・青ねぎ・水菜・たけのこ・大豆・サバ・サワラ(京都府)じゃがいも(長崎県)玉ねぎ(兵庫県・静岡県)ニラ・しょうが(高知県)新しょうが(高知県・和歌山県)人参(兵庫県・愛知県・徳島県)キャベツ(愛知県・長野県)えのき(長野県)小松菜(京都府・福岡県)パセリ(香川県・静岡県・長野県)チンゲン菜(静岡県・長野県)ごぼう(宮崎県・大分県)にんにく(青森県)ピーマン・パプリカ(韓国)イワシ(富山県)カツオ・タコ(九州)鶏肉(宮崎県)豚肉(鹿児島県)

6月11日~15日は、「歯と口の健康週間」です!

かみごたえのある食材を使った献立などが登場します!