

8・9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 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	
31・金	給食開始 キムチチャーハン 牛乳 シャキシャキポテトサラダ ミヨック	★ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ にぼし	★ごはん ごまあぶら ★じゃがいも ごま さとう	キムチ にんじん あおねぎ キャベツ みずな	★たまねぎ	737	27.3
3・月 <small>体力アップ 献立週間</small>	お誕生月給食 カレーピラフのトマトソースがけ 牛乳 冬瓜のスープ フルーツカクテル	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし けずりぶし	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら カクテルゼリー	★なす しいたけ みずな ★かぼちゃ ★とうがん にんじん もも ★たまねぎ パイナップル トマト みかん	814	25.1	
4・火 <small>体力アップ 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 サバの塩焼き 万願寺唐辛子のBBQソース炒め みそ汁	★ぎゅうにゅう サバ にぼし ぶたにく けずりぶし ★みそ しろみそ	★むぎごはん サラダあぶら さとう みりん ★じゃがいも	★まanganじとうがらし ★たまねぎ にんにく にんじん ねぎ あおねぎ	795	33.9	
5・水 <small>体力アップ 献立週間</small>	ごはん 牛乳 なつやさいカレー さわやかレモンサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	★むぎごはん こむぎこ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん しょうが ★かぼちゃ グリーンピース トマト キャベツ ★なす こまつな	912	26.6	
6・木 <small>体力アップ 献立週間</small>	ごはん 牛乳 ガーリックチキン もやしときゅうりのナムル すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく にぼし わかめ ふ けずりぶし	★ごはん オリーブオイル さとう ごまあぶら	レモンじる ★とうがん ★バジル あおねぎ もやし ★きゅうり にんじん	756	30.2	
7・金 <small>体力アップ 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 スタミナワンタンスープ 梨	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし けずりぶし	★むぎごはん サラダあぶら ワンタン さとう みりん あぎごはん ごまあぶら	にんにく あおねぎ たまねぎ とうもろこし にんじん ニラ チンゲンさい なし ★まanganじとうがらし	797	28.5	
10・月	代休日 (体育祭予備日)	/					
11・火	体育祭予備日 実施時振替休日	/					
12・水	体育祭予予備日	/					
13・木	体育祭予予備日 実施時振替休日	/					
14・金	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 焼きビーフン 中華スープ	★ぎゅうにゅう ぎょうざ けずりぶし ぶたにく わかめ にぼし	★むぎごはん サラダあぶら ビーフン さとう ごまあぶら	★たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし にんじん しょうが	828	27.1	

◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。

◎ ♪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。



8・9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 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・火	食育の日献立 麦ごはん 牛乳 鱈の香味ソースがけ 切干大根のシャキッと和え みそ汁	★ぎゅうにゅう サワラ しろみそ ツナ にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ	★むぎごはん さとう ごま 	にんにく にんじん たまねぎ レモンじる こまつな ★とうがん キャベツ あおねぎ きりぼしだいこん	773	33.5
19・水	お月見献立 こぎつねごはん 牛乳 芋煮汁 おかか和え 月見団子	★ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし しらすぼし にぼし けずりぶし	★ごはん さとう ★こんにやく ごま みりん サラダあぶら かたくりこ さといも もち	にんじん こまつな さんどまめ もやし ★とうがん だいこん	847	30.3
20・木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ ポイル野菜 のっぺい汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 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	レモンじる あおねぎ キャベツ にんじん ごぼう	851	34.2
21・金	にんじんごはん 牛乳 焼肉サラダ 豆腐のスープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう いとこんにやく ごまあぶら ごま	にんじん みぶな にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ あおねぎ もやし	774	29.7
25・火	日本の味めぐり(鳥取県) ♪どんどろけめし 牛乳 ごま和え 根菜のみそ汁 ♪梨ゼリー	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★みそ あぶらあげ しろみそ さつまあげ にぼし けずりぶし	★ごはん サラダあぶら みりん さといも ごま なしゼリー	ごぼう にんじん あおねぎ こまつな キャベツ だいこん	718	23.5
26・水	コッパン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン 野菜スープ ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト わかめ にぼし けずりぶし	コッパン サラダあぶら パンこ ごまあぶら	★かぼちゃ キャベツ にんにく あおねぎ しょうが ★たまねぎ にんじん	803	36.8
27・木	ごはん 牛乳 サケの野菜あんかけ 五目煮豆 みそ汁	★ぎゅうにゅう さけ にぼし ぶし だいず けずりぶし ちくわ ★みそ わかめ しろみそ	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ★こんにやく	★まがんととうがらし にんじん ★たまねぎ キャベツ あおねぎ	873	39.2
28・金	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの旨煮 すまし汁 ふりかけ	★ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし けずりぶし ふりかけ ★とうふ わかめ	★むぎごはん いとこんにやく サラダあぶら さとう みりん	★かぼちゃ あおねぎ ★たまねぎ にんじん ★モロッコいんげん しいたけ	782	29.4

- ◎ ★印がついているのは、美山で栽培・製造された食材です。
- ◎ 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。
- ◎ ♪印がついているのは、新しい献立です。

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値
 <エネルギー>801kcal(820kcal) <たんぱく質>30.5g(30.0g)

9月3日～7日は「体力アップ献立週間」です!

筋力をつけるために欠かせない、たんぱく質たっぷりの献立や、スタミナのつく献立などが登場します。体育祭に向けて、しっかり食べましょう!



♪ 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・じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・冬瓜・万願寺唐辛子・きゅうり・パプリカ・モロッコいんげん・豆腐・鶏肉(美山)みぶ菜(日吉)青ねぎ・大豆・もやし(京都府)水菜(京都府・滋賀県)人参・じゃがいも・大根(北海道)玉ねぎ(北海道・兵庫県)キャベツ(長野県・群馬県・愛知県)白ねぎ(大分県・鳥取県)小松菜(福岡県・茨城県・静岡県)チンゲン菜(静岡県)ニラ・しょうが(高知県)里芋(宮崎県・鹿児島県)ごぼう(宮崎県)にんにく(青森県)梨(京都府・鳥取県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県・宮崎県・九州)鶏肉(宮崎県)サバ・サワラ・とびうお・牛肉(京都府)サケ(北海道・三陸)

お月見

9月23日は「十五夜」です。「中秋の名月」ともいい、稲穂にみたてたススキを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月の月をながめます。給食では「月見団子」が出ます。

お楽しみに!