

10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・月	ごはん 牛乳 五目豆腐 シャキシャキサラダ	★ぎゅうにゅう ★とうふ ぶたにく ツナ	★ごはん さとう かたくりこ サラダあぶら	たまねぎ しいたけ チンゲンさい にんじん しょうが きりほしだいこん キャベツ レモンじる	787	31.3
2・火	麦ごはん 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 ツナ ふ ★たまご にぼし あぶらあげ ★みそ けずりぶし しろみそ	★むぎごはん 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 あおねぎ とうもろこし にんじん きりほしだいこん キャベツ	881	30.8
3・水	わかめごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 もやしのナムル	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ	★ごはん さとう かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	★たまねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし にんにく ★しょうが こまつな もやし	802	30.8
4・木	日本の味めぐり(鹿児島県) ごはん 牛乳 ♪きびなごのかりかりフライ さっぱり和え さつま汁 ♪安納芋プリン	★ぎゅうにゅう きびなご とりにく にぼし けずりぶし ★みそ	★ごはん サラダあぶら さとう ★さつまいも あんのうちもプリン	もやし にんじん キャベツ ★だいこん ★たまねぎ あおねぎ	801	26.7
5・金	麦ごはん 牛乳 じゃがいもと豚肉の炒め煮 吉野汁 りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にぼし けずりぶし	★むぎごはん ★じゃがいも サラダあぶら かたくりこ	さんどまめ あおねぎ ★たまねぎ りんご にんじん ★しょうが はくさい	803	27.0
9・火	麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ごまじゃこ にゅうめん	★ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし あぶらあげ かまぼこ ちくわ にぼし あかみそ けずりぶし	★むぎごはん ごま そうめん さとう サラダあぶら みりん	キャベツ にんじん もやし あおねぎ しいたけ	788	34.8
10・水	お誕生月給食 コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク わかめの和風サラダ りんごゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし	コッペパン さとう サラダあぶら こむぎこ りんごゼリー	★たまねぎ キャベツ にんじん トマト グリーンピース みずな	882	36.4
11・木	食育の日献立 ごはん 牛乳 カレイの揚げ煮 大豆とひじきの煮物 みそ汁	★ぎゅうにゅう カレイ にぼし ひじき あぶらあげ だいず ★みそ しろみそ さつまあげ けずりぶし	★ごはん こむぎこ ★こんにやく サラダあぶら さとう みりん	にんじん さんどまめ ★だいこん あおねぎ	769	31.3
12・金	麦ごはん 牛乳 パワーアップ丼 大学芋 わかめスープ	★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 みりん ★さつまいも さとう くろごま サラダあぶら かたくりこ	★しょうが たまねぎ にんじん チンゲンさい あおねぎ	908	29.4
15・月 まめまめ 献立週間	チキンライス 牛乳 水菜とキャベツのごまサラダ 豆乳コーンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	★ごはん サラダあぶら さとう ★じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん キャベツ たまねぎ みずな グリーンピース とうもろこし パセリ	806	25.9
16・火 まめまめ 献立週間	麦ごはん 牛乳 サバのごまみそがけ おかか和え 湯葉のすまし汁	★ぎゅうにゅう サバ ★ゆば あかみそ にぼし かつおぶし けずりぶし わかめ	★むぎごはん みりん さとう ごま	こまつな もやし にんじん ★だいこん あおねぎ	738	34.0
17・水 まめまめ 献立週間	ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー キャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ チーズ わかめ	★ごはん サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	876	24.5

◎ ★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。
◎ ♪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。

10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・木 <small>まめまめ 献立週間</small>	ごはん 牛乳 鶏肉の大堰川焼き 五目きんぴら 冬瓜のうすくず汁	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おおいがわみそ にぼし さつまあげ けずりぶし	★ごはん さとう ごまあぶら みりん かたくりこ いとこんにやく ごま	ごぼう ★とうがん にんじん れんこん しょうが しょうが あおねぎ	832	33.9
19・金 <small>まめまめ 献立週間</small>	麦ごはん 牛乳 変わりすき焼き 五目酢の物	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ わかめ	★むぎごはん サラダあぶら さとう みりん ごまあぶら いとこんにやく はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんにく はくさい しょうが にんじん もやし あおねぎ キャベツ しいたけ	754	26.1
22・月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースがけ ボイル野菜 かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし ★みそ しろみそ にぼし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ しょうが あおねぎ キャベツ にんじん ★かぼちゃ	899	34.3
23・火	麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 黒豆の枝豆 すまし汁	★ぎゅうにゅう ★とりにく わかめ さつまあげ けずりぶし ★とうふ	★むぎごはん サラダあぶら さといも ごまあぶら さとう	にんじん ★えだまめ しいたけ たまねぎ しめじ あおねぎ だいこん さんどまめ	767	33.3
24・水	小型きなこパン 牛乳 きのこスパゲティ カラフルスープ	★ぎゅうにゅう きなこ けずりぶし ぶたにく ベーコン にぼし	こがたパン さとう じゃがいも サラダあぶら スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ ピーマン とうもろこし えのき あおねぎ しめじ	694	32.0
25・木	麦ごはん 牛乳 サンマのかば焼き カリポリ和え みそ汁	★ぎゅうにゅう さんま にぼし あぶらあげ けずりぶし ★みそ しろみそ	★むぎごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	キャベツ みずな もやし にんじん つぼづけ たまねぎ	887	31.5
26・金	秋の味覚献立 秋の吹き寄せごはん 牛乳 もやしの煮浸し けんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ にぼし けずりぶし ★とうふ	★ごはん くり さといも サラダあぶら かたくりこ みりん さとう	にんじん もやし ごぼう こまつな しめじ だいこん しいたけ あおねぎ えだまめ	720	28.1
29・月	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 五目みそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし ★とうふ ★みそ あぶらあげ しろみそ にぼし	★むぎごはん かたくりこ ★さつまいも サラダあぶら さとう	★しょうが みずな にんじん たまねぎ さんどまめ ★とうがん	896	33.1
31・火	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 香味和え のり佃煮	★ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし ★たまご ツナ こうやどうふ のりつくだに ちくわ	★ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう みりん ごま	はくさい こまつな ★にんじん もやし たまねぎ グリーンピース しいたけ	806	36.3
31・火	カラフルピラフ 牛乳 かぼちゃの豆乳シチュー レモンサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろみそ	★ごはん サラダあぶら さとう	★にんじん こまつな とうもろこし キャベツ グリーンピース レモンじる たまねぎ ★かぼちゃ	762	24.7

月平均栄養価 ()内は学校給食における基準値

<エネルギー>812kcal(820kcal) <たんぱく質>30.7g(30.0g)

10月15日~19日は、「まめまめ献立週間」です!
豆や豆の加工品を使った献立が登場します!

♪ 10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・しょうが・かぼちゃ・黒豆の枝豆・冬瓜・人参・大根・さつまいも・鶏肉・卵・こんにやく・湯葉・豆腐・みそ(美山)青ねぎ・もやし・しめじ・大豆・サバ(京都府)水菜(京都府・滋賀県)小松菜(京都府・滋賀県・福岡県・茨城県・和歌山県)人参・大根・じゃがいも(北海道)キャベツ(群馬県・長野県・愛知県)白菜・えのき・りんご(長野県)玉ねぎ(北海道・兵庫県)チンゲン菜(静岡県)ごぼう(茨城県・青森県・群馬県)しいたけ(長崎県)れんこん(徳島県)パセリ(長野県・静岡県)にんにく(青森県)ピーマン(大分県)里芋(宮崎県・鹿児島県)くり(熊本県・大分県)きびなご(鹿児島県)サンマ(北海道・宮城県)カレイ(鳥取県・北海道)鶏肉(宮崎県)豚肉(鹿児島県・愛知県・千葉県・九州)

