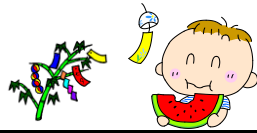


7月献立表



見える所にはってね！
南丹市立日吉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・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子を整える	kcal	g
3・月	ご飯 牛乳 チンジャオロース 春雨サラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきぶた けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごま サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	★ピーマン ★にんにく もやし キャベツ たけのこ ★みぶな コーン ★にんじん ★たまねぎ しょうが ★あおねぎ	808	31.2
4・火	ご飯 牛乳 サバのごまだれ焼き さっぱりあえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう サバ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん ごま サラダあぶら かたくりこ さとう おつゆふ	★みぶな ★あおねぎ もやし ★にんじん キャベツ ★たまねぎ	783	32.1
5・水	お誕生月給食 小型パン 牛乳 パンネアラビアータ ビーンズスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ★ぶたにく しろいんげんまめ ハム けずりぶし かつおぶし	こがたパン パンネ サラダあぶら カクテルゼリー	★たまねぎ ★みぶな ★にんじん キャベツ しょうが セロリ はたけしめじ パインかん グリーンピース みかんかん ★にんにく おとうかん	869	36.0
6・木	ご飯 牛乳 鶏すき 壬生菜とかまぼこの和え物 味カツオふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ★やきどうふ かまぼこ あじカツオふりかけ	★ごはん さとう サラダあぶら おつゆふ いとこんにやく	★ほししいたけ ★たまねぎ もやし ★あおねぎ キャベツ ★にんじん ★みぶな	806	32.1
7・金	七夕献立 ご飯 牛乳 星のコロッケ 変わりきんぴら 七夕汁 天の川ゼリー	ぎゅうにゅう だいず ★ぶたにく いとがまぼこ けずりぶし かつおぶし	★ごはん いとこんにやく ごまあぶら さとう あまのがわゼリー ほしのコロッケ	★にんじん ごぼう さんどまめ オクラ ★たまねぎ ★あおねぎ	841	28.0
10・月	日本の味めぐり～和歌山県～ ご飯 マーマレードチキン わかめの和風サラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう みそ とりにく にぼし わかめ けずりぶし かつおぶし ★あぶらあげ	★ごはん マーマレード さとう かたくりこ サラダあぶら ★じゃがいも	★あおねぎ ★にんじん キャベツ ★みぶな ★たまねぎ	847	32.2
11日～18日は「夏バテ予防献立週間」です！(南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます。)						
11・火	麦ご飯 アシドミルク 夏野菜カレー 鉄人サラダ 福神漬	アシドミルク ★ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ひじき ハム	★むぎごはん さとう こむぎこ サラダあぶら はちみつ バター	★にんじん ★なす ★たまねぎ りんご ★にんにく キャベツ トマトかん しょうが かぼちゃ ★みぶな ★コーン	879	26.8
12・水	かりかり梅ご飯 牛乳 かぼちゃの天ぷらそばろあんかけ キャベツと麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし みそ にぼし	★ごはん おつゆふ さとう てんぷらこ かたくりこ サラダあぶら ごま	うめぼし さんどまめ かぼちゃ キャベツ しょうが ★あおねぎ ★にんじん ★たまねぎ	839	28.4
13・木	ご飯 牛乳 スケトウダラのすだちソース ごま和え 田舎みそ汁	ぎゅうにゅう スケトウダラ ★あぶらあげ いなかみそ けずりぶし にぼし	★ごはん さとう サラダあぶら かたくりこ しょうしんこ ★じゃがいも ごま	すだち ★みぶな キャベツ ★にんじん ★あおねぎ ★玉ねぎ	812	31.0
14・金	キムチチャーハン 牛乳 切り干し大根のシャキッと和え ワンタンスープ セレクトゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナかん ハム けずりぶし かつおぶし	★ごはん ワンタン ごまあぶら さとう ぶどうゼリー みかんゼリー りんごゼリー とろけるプリン	キムチ キャベツ ★にんじん レモン ★あおねぎ コーン きりぼしだいこん ★みぶな ★たまねぎ	781	30.6
18・火	「食育の日」献立・給食終了 スタミナ丼 麦ご飯 牛乳 トマト入り卵スープ・パイン	ぎゅうにゅう ★ぶたにく たまご けずりぶし	★むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ ★にんじん ニラ パインかん ★にんにく とうがん ★たまねぎ ★あおねぎ たけのこ ★トマト	795	34.9

◎ 献立内容は気候など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、日吉町産の食材です。
◎ 平成29年度から、調理場毎の地域特色を大切にしながら、全市内一体感のある献立を実施しています。

♪7月に使用する食材の産地をお知らせします♪ (収穫状況や市場の入荷状況により変更することがあります)
米・じゃがいも・みぶ菜・にんじん・なす・干しいたけ・ピーマン・にんにく・トマト・青ねぎ・玉ねぎ・豚肉・焼きどうふ・油揚げ(日吉)・牛乳(京都府・大阪府・三重県・岡山県・愛知県・北海道・福岡県・滋賀県・熊本県・宮崎県)・キャベツ(愛知県)・土生姜(高知県)セロリ(長野県)・オクラ(熊本県・高知県)・ニラ(高知県)・かぼちゃ(長崎県・徳島県・鹿児島県)・冬瓜(愛知県・岡山県)・ごぼう(宮崎県)・はたけしめじ(京丹波町)・鶏肉(鹿児島県)・卵(京都府)・サバ(九州)スケトウダラ(アメリカ)