

8・9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
8/31・木	給食開始 カレーピラフ 牛乳 ウィンナーと野菜のスープ フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー けずりぶし かつおぶし	★ごはん サラダあぶら ★じゃがいも	コーン みかんかん ★たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	814	27.0
1・金	ごはん 牛乳 肉豆腐 土佐酢和え	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★やきどうふ かつおぶし	★ごはん サラダあぶら いとこんにやく さとう	★たまねぎ にんじん ★あおねぎ ★みぶな もやし	785	31.4
9/4~9/8は、南丹市テーマ給食「体力アップ献立週間」です!						
4・月	麦ご飯 アシドミルク 夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬	ぎゅうにゅう チーズ アシドミルク ハム ★ぶたにく	★むぎごはん はちみつ バター こむぎこ さとう	しょうが ふくじんづけ トマト ★なす ★たまねぎ ★かぼちゃ キャベツ	859	26.1
5・火	お誕生月給食 ご飯 牛乳 プルコギ丼 豆腐スープ 桃ヨーグルト	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ハム かつおぶし けずりぶし ももヨーグルト	★ごはん サラダあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうが ★あおねぎ ★にんにく ★たまねぎ にんじん チンゲンサイ ★ピーマン	822	37.6
6・水	とり釜飯 牛乳 青菜と焼き豚の和え物 冬瓜のうすくず汁	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ★あぶらあげ かつおぶし けずりぶし	★ごはん さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	★ほししいたけ ごぼう にんじん さんどまめ ★こまつな ★あおねぎ	761	28.3
7・木	ご飯 牛乳 スケトウダラのレモン漬け ごま和え 田舎みそ汁	ぎゅうにゅう スケトウダラ ★いなかみそ にぼし けずりぶし	★ごはん おつゆふ かたくりこ しょうしんこ サラダあぶら ごま じゃがいも	レモン ★たまねぎ ★あおねぎ ★みぶな キャベツ にんじん	809	30.8
8・金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 壬生菜とツナのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナかん みそ ★あぶらあげ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう ★じゃがいも	しょうが キャベツ ★みぶな ★たまねぎ コーン ゆず	838	32.1
11・月	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル ABCスープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ ハム けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごまあぶら さとう アルファベットマカロニ	キムチ ★たまねぎ にんじん ★あおねぎ ★こまつな キャベツ	731	28.5
12・火	ご飯 牛乳 ガーリックチキン ピーマンのバーベキューソース炒め キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく ★あぶらあげ にぼし みそ けずりぶし	★ごはん オリーブオイル サラダあぶら	レモン ★とうがん ★ピーマン にんじん りんご ★にんにく ★キャベツ ★たまねぎ	832	34.3
13・水	国産小麦パン 牛乳 フランクのカクテルソース ごまドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナかん とうにゅう	こくさんこむぎパン さとう サラダあぶら ごま かたくりこ ★じゃがいも	キャベツ パセリ ★みぶな にんじん コーン ★たまねぎ	867	31.0
14・木	彩りきびご飯 牛乳 トビウオのカラフルマリネ 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう トビウオ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん おつゆふ きび サラダあぶら さとう ★しょうしんこ	★みぶな にんじん ★たまねぎ ★とうがん パプリカ ★あおねぎ キャベツ	746	32.3
15・金	「食育の日」献立 ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 青菜とかまぼこの和え物	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ けずりぶし かまぼこ	★ごはん ごま サラダあぶら こんにやく さとう かたくりこ	★たまねぎ にんじん ★あおねぎ さんどまめ ★みぶな もやし キャベツ	803	31.8
19・火	ご飯 牛乳 手作りコロック ポイル野菜 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ★とうふ けずりぶし にぼし	★ごはん サラダあぶら てんぷらこ パンこ ★じゃがいも	★たまねぎ にんじん キャベツ ★とうがん ★あおねぎ	842	29.0

- ◎ 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。

9月献立表

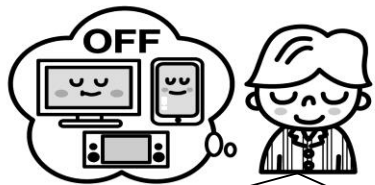


見える所にはってね！
南丹市立日吉学校給食共同調理場

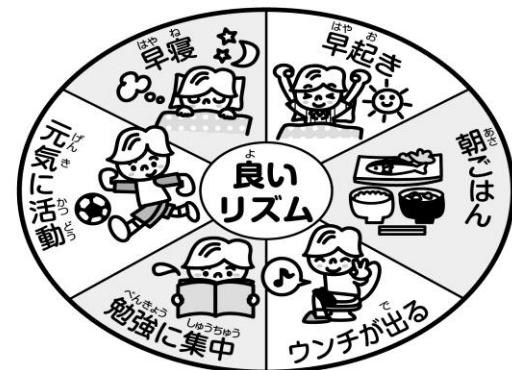
日・曜日	献立	材料			栄養価		
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質	
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子を整える	kcal	g	
20・水	日本の味めぐり「山梨県」 芋がらご飯 牛乳 青菜と焼き豚の香味和え おつけ団子汁 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ やきぶた みそ けずりぶし にぼし	★ごはん サラダあぶら さとう ごま おつけだんご ラ・フランスゼリー	ほしすいき にんじん さんどまめ ★みぶな もやし しょうが ごぼう だいこん	★あおねぎ	822	30.0
21・木	ご飯 牛乳 チャプチェ ふわふわ卵スープ 韓国式味つけのり	ぎゅうにゅう ★ぶたにく たまご にぼし けずりぶし かんこくしきあじつけのり	★ごはん ごま サラダあぶら さとう はるさめ かたくりこ	しょうが にんじん ニラ ★にんにく パプリカ	★たまねぎ ★こまつな ★あおねぎ	806	31.7
22・金	ご飯 牛乳 サケの野菜あんかけ ごま酢和え 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう サケ けずりぶし ★とうふ かまぼこ かつおぶし	★ごはん かたくりこ ★しょうしんこ サラダあぶら さとう ごま	★たまねぎ にんじん ★あおねぎ もやし ★みぶな キャベツ ★とうがん		803	34.2
25・月	ご飯 牛乳 じゃがいもと豚肉の炒め煮 うすくず汁 ごまじゃこ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ かまぼこ ちりめんじゃこ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ★じゃがいも さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	しょうが にんじん さんどまめ ★たまねぎ はたけしめじ	★あおねぎ	849	37.4
26・火	ご飯 牛乳 鶏肉のみたらし焼き さっぱり和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ ★じゃがいも	しょうが ★みぶな もやし にんじん ★たまねぎ		813	31.4
27・水	味つけパン 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ 国産ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ★だいず ★ぶたにく かまぼこ	あじつけパン ごま ★じゃがいも サラダあぶら こんにやく さとう こくさんぶどうゼリー	にんじん さんどまめ ★たまねぎ もやし ★みぶな キャベツ ★あおねぎ		822	32.0
28・木	ご飯 牛乳 サワラの香味ソース 五目金平 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう みそ サワラ にぼし くきわかめ けずりぶし ★ぶたにく さつまあげ	★ごはん ごま さとう やきぶた かたくりこ こんにやく サラダあぶら	にんにく キャベツ ★たまねぎ ★あおねぎ にんじん ごぼう さんどまめ		821	35.8
29・金	かみかみ荳わかめご飯 牛乳 さつまいものかき揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう くきわかめごはんのもと ハム けずりぶし ★ぶたにく にぼし ★とうふ みそ	★ごはん ごま ★さつまいも サラダあぶら てんぷらこ	★たまねぎ ★とうがん コーン にんじん キャベツ ★あおねぎ		804	27.1

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。さっそく始まる体育祭の練習に、ベストコンディションで打ち込めるよう、朝起きたら、太陽の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べ、夜は早めに布団に入り、体調を整えましょう。



寝る前の、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用はやめて、ゆったりと過ごしましょう。



* 8・9月に使用する食材の産地を紹介します *

(収穫時期や市場の入荷状況により変更することがあります)

米・上新粉・かぼちゃ・壬生菜・なす・ピーマン・こまつな・青ねぎ・とうがん・じゃがいも・さつまいも・大豆・豚肉・干し椎茸(日吉町)とうふ・油あげ(日吉町製造：原料大豆 滋賀県)ごぼう(栃木県・青森県)牛乳(京都府、大阪府、三重県、岡山県、愛知県、北海道、滋賀県、熊本県、宮崎県、福岡県)キャベツ(長野県)にんじん(長崎県)しょうが・ニラ(高知県)パセリ(長野県、静岡県)青梗菜(長野県・静岡県)パプリカ(韓国)干しすいき(徳島県)にんにく(青森県)もちぎび(沖縄県)はたけしめじ(京丹波町)サケ(北海道)トビウオ・サワラ(京都府)スケトウダラ(アラスカ)ちりめんじゃこ(瀬戸内海)鶏肉(鹿児島県)たまご(京都府)