

# 6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
<b>1日(木)～7日(水)は、「歯と口の健康週間献立」です!</b>						
1・木	鉄骨ご飯 牛乳 青菜とツナの和え物 白玉麩のすまし汁	ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ツナかん とりにく とりにく かつおぶし ひじき だいず かまぼこ	★ごはん サラダあぶら ごま しらたまふ さとう	にんじん えだまめ もやし はたけしめじ	あおねぎ ★こまつな 	773 29.3
2・金	ご飯 牛乳 肉じゃが うすくず汁 味じゃこ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく かつおぶし かまぼこ ★とうふ ちりめんじゃこ	★ごはん かたくりこ じゃがいも いとこんにやく さとう サラダあぶら	にんじん さんどまめ はたけしめじ たまねぎ あおねぎ	 	839 35.2
5・月	ご飯 牛乳 カミカミピビンバ 中華スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム かつおぶし ヨーグルト	★ごはん ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん ぜんまい にんじん ★こまつな もやし	あおねぎ たまねぎ コーン	776 28.3
6・火	ご飯 牛乳 イワシのごましょうゆかけ 磯香和え 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう イワシ かまぼこ やきのり みそ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら ごま	しょうが ★キャベツ もやし にんじん ★みぶな	あおねぎ たまねぎ 	808 29.4
7・水	バーガーパン 牛乳 手ごねハンバーグ・ポイル野菜 ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ぎゅうにく しろいんげんまめ かつおぶし ハム	バーガーパン パンこ	たまねぎ セロリ にんじん ★キャベツ ★みぶな		761 39.2
8・木	かやくご飯 牛乳 春雨とひき肉の炒め物 田舎みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ みそ ★ぶたにく わかめ にぼし けずりぶし	★ごはん サラダあぶら さとう はるさめ じゃがいも	ごぼう あおじそ ★キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ★ほししいたけ あおねぎ さんどまめ ★たけのこ		802 31.2
9・金	ご飯 牛乳 サバのみそ煮 青菜と焼き豚の香味和え キャベツのすまし汁	ぎゅうにゅう サバ あかみそ しろみそ やきぶた かつおぶし	★ごはん さとう ごま おつゆふ	しょうが ★キャベツ ★こまつな もやし にんじん あおねぎ	 	807 35.5
12・月	ご飯 牛乳 マーボ春雨 豆腐スープ 韓国式味つけのり	ぎゅうにゅう イカ あじつけのり ★ぶたにく ★とうふ かつおぶし	★ごはん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが ★キャベツ たまねぎ ★こまつな にんじん あおねぎ	 	791 31.0
13・火	ご飯 牛乳 鶏肉の塩糶焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ にぼし けずりぶし	★ごはん じゃがいも おつゆふ しおこうじ	★こまつな もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	 	778 31.9
14・水	中華五目ご飯 牛乳 揚げぎょうざ 中華スープ	ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ひじき けずりぶし ぎょうざ	★ごはん サラダあぶら ごま	しょうが さんどまめ ★たけのこ ★キャベツ にんじん たまねぎ ★ほししいたけ あおねぎ	 	798 29.4
15・木	ご飯 牛乳 五目豆腐 ごま酢和え 荳わかめのつくだ煮	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ちりめんじゃこ くきわかめ	★ごはん かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ しょうが にんじん はたけしめじ ★キャベツ もやし ★チンゲンサイ ★みぶな	 	798 33.7
16・金	ご飯 牛乳 サワラの香味ソースかけ 金平ごぼう もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう サワラ ★あぶらあげ みそ ★ぶたにく けずりぶし にぼし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごま いとこんにやく	あおねぎ ごぼう ★にんにく もやし にんじん たまねぎ	 	813 34.8

◎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。

# 6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
19・月	<b>食育の日献立</b> 梅ちりご飯 牛乳 野菜かき揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう みそ ★ぶたにく にぼし ハム けずりぶし ★とうふ ちりめんじゃこ	★ごはん ごま じゃがいも てんぷらこ サラダあぶら	うめぼし あおねぎ たまねぎ コーン にんじん ★キャベツ	806	29.4
20・火	ご飯 牛乳 タンドリーチキン さっぱりポテトサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナかん かつおぶし	★ごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	★キャベツ ★みぶな にんじん コーン もやし たまねぎ あおねぎ	788	32.1
21・水	<b>お誕生月給食</b> 黒糖パン 牛乳 チリコンカン ごまドレサラダ 桃ゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく きんときまめ かまぼこ	こくとうパン じゃがいも さとう サラダあぶら ごま ももゼリー	にんじん たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり ★みぶな	836	30.5
22・木	ご飯 牛乳 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 サラダあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ★にんにく にんじん しょうが もやし ★たけのこ ★こまつな コーン ★チンゲンサイ	844	32.1
23・金	<b>日本の味めぐり「高知県」</b> ご飯 牛乳 カツオの揚げ煮 柚の香り和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう カツオ わかめ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん サラダあぶら さとう おつゆふ	★みぶな ★キャベツ にんじん ゆずかじゅう たまねぎ あおねぎ	786	33.2
26・月	期末試験	/				
27・火	期末試験	/				
28・水	麦ご飯 アシドミルク チキンカレー コールスローサラダ 福神漬	アシドミルク とりにく チーズ ぎゅうにゅう	★むぎごはん じゃがいも さとう サラダあぶら はちみつ ノンエッグマヨネーズ バター こむぎこ	にんにく たまねぎ しょうが ★キャベツ にんじん ふくじんづけ りんご コーン ★みぶな	876	21.7
29・木	<b>6月の行事食</b> わかめご飯 牛乳 焼き肉サラダ 花麩のすまし汁 水無月(みなづき)	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぎゅうにく かつおぶし	★ごはん おつゆふ ごま ★しょうしんこ さとう いとこんにやく ごまあぶら こむぎこ あまなっとう	にんじん あおねぎ ★にんにく たまねぎ しょうが ★キャベツ もやし ★みぶな	838	28.1
30・金	ご飯 牛乳 アジの甘酢ソースかけ 切り干し大根のソテー キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう アジ みそ ★あぶらあげ けずりぶし にぼし	★ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	あおねぎ たまねぎ しょうが ★キャベツ きりぼしだいこん にんじん ★みぶな さんどまめ	849	33.6

◎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。  
 ◎6月は、「食育月間」です。ふだん何気なく食べている食事や食べものについて、家族でいっしょに考えてみましょう。

## ♪6月に使用する食材の産地をお知らせします♪

米・上新粉・もち米・ほうれん草・小松菜・みぶ菜・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・にんにく・干しいたけ・豚肉・とうふ・油揚げ・いなかみそ・たけのこ(日吉)はたけしめじ(京丹波町)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)にんじん(鹿児島県)青ねぎ(日吉・亀岡市)じゃがいも(長崎県・熊本県)土生姜(高知県)玉ねぎ(兵庫県)ごぼう(宮崎県)もやし(京都府)セロリ(静岡県)ぜんまい(徳島県・高知県)卵(京都府)鶏肉(鹿児島県)牛肉(京都府)サバ・カツオ(長崎県・佐賀県)サワラ(京都府)イワシ(日本海)アジ(ニュージーランド)※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。