



6月 献立表

みえるところにはってね！
南丹市八木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 のもとになる	熱・力 のもとになる	体の調子を 整える	Kcal	g
1・木	牛乳 ごはん 鯖の香味ソースかけ 野菜ソテー キャベツとベーコンのスープ	牛乳 鯖 ベーコン 	★米 砂糖 油 ごま 	にんにく たまねぎ 三度豆 にんじん ホールコーン キャベツ	712	29.0
2・金	牛乳 ごはん なすとベーコンの炒め物 ちゃんこ汁	牛乳 ベーコン 鶏肉 油揚げ	★米 油 砂糖 片栗粉	なす ピーマン たまねぎ にんじん 土しょうが 青ねぎ キャベツ もやし しろねぎ	685	23.6
5・月	牛乳 ごはん 五目豆腐 水菜とハムの香味和え	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 	★米 砂糖 油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ★水菜 土しょうが キャベツ もやし	710	28.7
6・火	牛乳 ごはん 揚げ餃子 焼きビーフン わかめスープ 	牛乳 揚げ餃子 豚肉 わかめ 豆腐 	★米 油 ビーフン 砂糖 ごま	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 土しょうが	771	24.8
7・水	アシドミルク バーガーパン セルフサンドイッチ ハンバーグ・ポイル野菜 豆乳コーンスープ	アシドミルク ハンバーグ ベーコン 豆乳 	バーガーパン 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム クリームコーン パセリ	569	22.8
8・木	牛乳 ごはん 鯆の甘酢ソースかけ いそか和え すまし汁	牛乳 鯆 油揚げ 焼きかまぼこ きざみのり	★米 片栗粉 油 砂糖	青ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 土しょうが 小松菜 干しいたけ	773	35.8
9・金	牛乳 ごはん 豚肉のごま煮 トマト入り玉子スープ	牛乳 豚肉 さつまあげ 鶏肉 たまご 	★米 砂糖 油 ごま 	ごぼう にんじん たまねぎ 三度豆 青ねぎ トマト こんにゃく	734	29.8
12・月	牛乳 ごはん 鶏肉の塩麴焼き 三色ソテー ポテトスープ	牛乳 鶏肉 ハム 	★米 塩麴 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 青ねぎ たまねぎ 	715	26.8
13・火	牛乳 ごはん 鰯のごまじょうゆかけ ゆずの香和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鰯 豆腐 みそ 	★米 片栗粉 油 ごま 砂糖	青ねぎ たまねぎ ★水菜 キャベツ にんじん 土しょうが	739	26.9
14・水	牛乳 鉄骨ごはん 水菜のおかか炒め 五色スープ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆 ベーコン	★米 油 片栗粉 	にんじん 枝豆 ★水菜 キャベツ しめじ 青ねぎ たまねぎ 白菜 きくらげ	660	24.1
15・木	牛乳 ごはん 肉じゃが 菜っ葉の煮びたし かつおじゃこ 	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	★米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく 三度豆 白菜 ★水菜	716	26.2
16・金	牛乳 かみかみビビンバ 中華風五目スープ	牛乳 豚肉 豆腐 	★米 麦 油 砂糖 	小松菜 もやし にんじん 切干大根 土しょうが 青ねぎ たまねぎ	616	22.3
19・月	牛乳 梅ちりごはん キャベツとハムのサラダ	牛乳 ハム 豆腐	★米 ごま 砂糖 	ほうれん草 キャベツ にんじん	715	27.7

	かみなり汁	ちりめんじゃこ	油 	たまねぎ 青ねぎ		
20・火	牛乳 ごはん かつおの揚げ煮 土佐酢和え 白玉麩のすまし汁	牛乳 かつお 	★米 油 砂糖 片栗粉 白玉麩	小松菜 もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ	708	34.5
21・水	牛乳 黒糖パン チリコンカン オニオンスープ	牛乳 大豆 豚ミンチ ハム	黒糖パン じゃがいも 油 	たまねぎ パセリ にんじん パセリ トマトピューレ トマトケチャップ	746	34.5
22・木	牛乳 ターメリックライス キーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ミンチ ヨーグルト 	★米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんにく トマトケチャップ ホールコーン	790	25.9
23・金	牛乳 ごはん 厚揚げの中華風煮 ワンタンスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム 	★米 油 砂糖 片栗粉 ワンタン 	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ ホールコーン 土しょうが	717	27.4
26・月	期末テスト					
27・火						
28・水	牛乳 ごはん  チャプチェ ベジタブルスープ	牛乳 豚肉 	★米 油 砂糖 緑豆春雨 ごま	にんにく パプリカ にら たまねぎ にんじん キャベツ 土しょうが 干しいたけ	667	22.4
29・木	牛乳 かやくごはん  厚揚げの吹き寄せ 水無月	牛乳 油揚げ 焼きちくわ 厚揚げ	★米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ★米粉 甘納豆	にんじん 土しょうが たまねぎ グリーンピース 干しいたけ ささがきごぼう	842	28.7
30・火	牛乳 ごはん 鯖の生姜煮 ピーマンとちくわの炒め物 水菜のすまし汁	牛乳 鯖  焼きちくわ 豆腐	★米 砂糖 油  ごま	ピーマン  にんじん しめじ ★水菜 土しょうが	709	31.1

6月に使用する主な食材の産地をお知らせします。

米・水菜（八木）青ねぎ（八木・京都）ほうれん草（京都府・福岡県・茨城県・岐阜県・滋賀県他）キャベツ（京都府・岐阜県・滋賀県・茨城県・大阪府・愛知県・愛媛県・三重県他）たまねぎ（北海道・徳島県・長崎県・静岡県他）にんじん（徳島県・鹿児島県・長崎県他）じゃがいも（北海道・長崎県・鹿児島県他）きゅうり（宮崎県・福島県・京都府他）ピーマン（大分県・高知県・宮崎県他）卵（京都府・滋賀県）豚肉（日吉）鶏肉（京都府）さば（京都府）さわら（京都）かつお（静岡）あじ（ニュージーランド）いわし（千葉）牛乳（京都府・滋賀県・大阪府・三重県・岡山県・愛知県・北海道・熊本県・長崎県・宮崎県・福岡県）*収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

アレルギー原因食品についてのお知らせ

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

*平成29年度より、調理場ごと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。