



7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
3・月	牛乳 ごはん インド風煮 ドレッシングサラダ ゆかりふりかけ	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆	★米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ 三度豆 ゆかり ホールコーン トマトケチャップ	702	22.0
4・火	牛乳 ごはん 白身魚のすだちソース 水菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 タラ 豆腐 みそ	★米 片栗粉 砂糖 油 ごま	すだち 青ねぎ キャベツ ★水菜 にんじん 玉ねぎ	787	32.1
5・水	牛乳 小型パン ペペロンチーノスパゲティ 鶏肉とニラのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	小型パン スパゲティ 油	ピーマン 玉ねぎ 黄パプリカ にら 赤パプリカ もやし にんじん	737	27.7
6・木	牛乳 カリカリ梅ごはん マーマレードチキン 野菜ソテー すまし汁	牛乳 鶏肉	★米 片栗粉 油 砂糖 マーマレード	にんにく 冬瓜 パセリ しめじ キャベツ にんじん もやし	781	28.1
7・金	牛乳 ごはん 星のコロッケ かわりきんぴら セタ汁 天の川ゼリー	牛乳 大豆 豚ミンチ うずらたまご	★米 星のコロッケ 油 砂糖 魚そうめん 天の川ゼリー	にんじん ごぼう しらたき 枝豆 オクラ 玉ねぎ	882	29.2
10・月	牛乳 ごはん チンジャオロース 中華風五目スープ	牛乳 豚肉 豆腐	★米 砂糖 片栗粉 油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ にんにく 土しょうが	659	29.6
11・火	牛乳 ごはん かぼちゃの天ぷら 鶏肉のピリ辛炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 さつまあげ みそ 油揚げ	★米 天ぷら粉 油 じゃがいも 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう 青ねぎ	762	22.4
12・水	牛乳 キムチチャーハン もやしのナムル オニオンスープ	牛乳 豚肉 さつまあげ ハム	★米 油 砂糖 ごま	キムチ 玉ねぎ にんじん パセリ 青ねぎ もやし ほうれん草	686	29.1
13・木	アシドミルク 夏野菜カレー 福神漬け ひんやり夏みかんゼリー	アシドミルク 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	★米 小麦粉 バター はちみつ カクテルゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす 福神漬け トマト 夏みかん トマトケチャップ	650	16.8
14・金	牛乳 スタミナ丼 春雨スープ	牛乳 豚肉	★米 油 片栗粉 砂糖 緑豆春雨	にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜 土しょうが もやし	662	26.6
18・火	牛乳 ジャンバラヤ ビーンズスープ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆	★米 麦 ピーチゼリー	玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリ トマト キャベツ	739	25.0

7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) タラ(アラスカ) 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、「しらすばし」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。

*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。

