



# 8・9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	
31・木	牛乳 チキンチャーハン ポテトスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	★米 油 じゃがいも 砂糖	パプリカ たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース	にんじん 白菜 キャベツ ほうれん草 みかん	579	20.0
1・金	牛乳 ごはん 万願寺唐辛子と豚肉の炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	★米 油 砂糖 片栗粉	万願寺唐辛子 たけのこ にんじん たまねぎ 青ねぎ		633	24.9
4・月	アシドミルク ごはん 夏野菜カレー 大根とコーンのサラダ	アシドミルク 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	★米 小麦粉 バター 油 砂糖	はちみつ	コーン トマト りんご たまねぎ ピーマン にんじん ★水菜 かぼちゃ だいこん トマトケチャップ なす	613	17.1
5・火	体育祭 予行						
6・水	牛乳 キムチチャーハン もやしのナムル スタミナワンタンスープ	牛乳 豚肉 さつまあげ ハム	★米 麦 油 砂糖 ワンタン	キムチ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草	キャベツ にら	674	26.3
7・木	体育祭						
8・金	体育祭予備日						
11・月	牛乳 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 おかか和え	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ	★米 砂糖 油	にんじん たまねぎ 三度豆 土しょうが もやし	★水菜	715	32.4
12・火	牛乳 ごはん トビウオのカラフルマリネ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう トビウオ 油揚げ みそ	★米 片栗粉 油 砂糖	ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ 青ねぎ		795	33.4
13・水	牛乳 国産小麦パン シャキシャキ水菜サンド 鶏肉と野菜のコンソメ煮	牛乳 鶏肉 ツナ	国産小麦パン マヨネーズ じゃがいも	★水菜 キャベツ たまねぎ にんじん		690	27.5
14・木	牛乳 ごはん マーボーなす 春雨スープ	牛乳 豚ミンチ みそ	★米 油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	なす にんじん たまねぎ にら 土しょうが	干しいたけ 白菜 もやし	631	19.3
15・金	牛乳 ごはん 肉豆腐 水菜のごま炒め	牛乳 豚肉 焼き豆腐	★米 砂糖 ごま油	にんじん しらたき たまねぎ 青ねぎ ★水菜	キャベツ	692	27.7
19・火	牛乳 ごはん さわらの香味ソース もやしのごまじょうゆあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	★米 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん	青ねぎ	723	32.0
20・水	牛乳 インディアンピラフ ベジタブルスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウィンナー	★米 油 カクテルゼリー	たまねぎ コーン パプリカ ピーマン キャベツ トマトケチャップ	ほうれん草 にんじん パイン 黄桃 みかん	749	21.6

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
21・木	牛乳 とり釜飯 いそか和え 里芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 きざみのり みそ	★米 油 砂糖 里芋 	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 干しいたけ 青ねぎ グリーンピース もやし ささがきごぼう	665	25.8
22・金	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 麩のみそ汁 野菜ふりかけ	牛乳 鶏ミンチ 油揚げ みそ 	★米 油 砂糖 片栗粉 麩	かぼちゃ 青ねぎ にんじん  枝豆 たまねぎ 野菜ふりかけ	764	30.0
25・月	牛乳 ごはん タラの野菜あんかけ 豚汁	牛乳 タラ  豚肉 油揚げ みそ	★米 片栗粉 油  砂糖 さつまいも	にんじん  たまねぎ ピーマン だいこん 青ねぎ	771	34.0
26・火	牛乳 芋がらごはん キャベツの和え物 おつけだんご汁 ラフランスゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	★米 油 砂糖 すいとん ラフランスゼリー	にんじん 青ねぎ キャベツ 芋がら ★水菜  だいこん しめじ	863	26.5
27・水	牛乳 味付けパン  ポークビーンズ こんにゃくサラダ すまし汁	牛乳 大豆  豚肉	味付けパン じゃがいも  砂糖 油	にんじん もやし たまねぎ ★水菜 こんにゃく グリーンピース トマトケチャップ	731	28.7
28・木	牛乳 ごはん 酢豚  中華風五目スープ	牛乳 豚肉 豆腐	★米 砂糖 片栗粉 油 	たまねぎ 土しょうが にんじん もやし 三度豆 青ねぎ 干しいたけ トマトケチャップ	741	26.5
29・金	牛乳 ごはん 五目きんぴら 冬瓜スープ	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ 豆腐	★米 砂糖 油  片栗粉	こんにゃく 干しいたけ にんじん 青ねぎ 三度豆 冬瓜 ささがきごぼう	745	28.6

### 8.9月に使用する主な食材の産地をお知らせします。

米・水菜・九条ねぎ（八木）たけのこ（京都府）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（長崎県・鹿児島県・徳島県他）じゃがいも（北海道・長崎県・鹿児島県他）卵（京都府・滋賀県）豚肉（日吉）鶏肉（京都府）さば（京都府）とびうお（京都府）さわら（京都府）たら（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。