

5月こんだてひょう



みえるところにはってね!
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか)	(ぎ)	(みどり)	エネルギー	たんぱく質
		ち・にく・ほね になる	ねつ・ちからのもと になる	からだのちょうしを ととのえる	kcal	g
1・水	こどものひこんだて たけのこごはん こうみあえ あかだし こどものひデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ けずりぶし ツナかん とうふ みそ	★ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう こどものひデザート	たけのこ ★ねぎ にんじん たまねぎ ★ほししいたけ ★こまつな キャベツ	606	26.9
2・木	ごはん ピリからにくみそどん [ピリからにくみそ ポイルやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく みそ たまご にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく ★ねぎ	642	25.2
3・金	けんぼうきねんび	/				
6・月	ふりかえきゅうじつ	/				
7・火	ごはん マーボーどうふ ナムル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	★ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	にんじん ★こまつな ★ねぎ もやし たまねぎ たけのこ しょうが	626	27.1
8・水	こがたパン イタリアンスパゲティ カラフルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし かつおぶし	こがたパン スパゲティ あぶら	にんじん トマト たまねぎ コーン しめじ パセリ キャベツ ピーマン	621	23.0
9・木	ごはん ソースチキンカツ ブロッコリーサラダ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	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 あぶら てんぷらこ パンこ ノイグ マネズ さとう かたくりこ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ ★ねぎ	658	29.4
10・金	ごはん サケのハーブやき きんぴらごぼう わかたけじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ わかめ とりにく けずりぶし かつおぶし かまぼこ	★ごはん オリーブオイル しらたき ごまあぶら さとう	レモンじる たけのこ バジル えのきたけ にんじん ★ねぎ ごぼう さんどまめ	634	28.3
13・月	ごはん ぶたにくとあつあげのにも とさずあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	たまねぎ もやし にんじん ★ねぎ さんどまめ ★こまつな	647	23.7
14・火	ごはん ホッケのからあげ チキンハムともやしのソテー わかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホッケ チキンハム わかめ にぼし みそ けずりぶし	★ごはん しょうしんこ あぶら	にんじん ★ねぎ ちんげんさい たけのこ もやし たまねぎ	643	30.2
15・水	ごはん ポークカレー コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごはん こむぎこ あぶら しょうしんこ じゃがいも さとう はちみつ バター ノイグ マネズ	にんにく キャベツ しょうが ★みぶな たまねぎ コーン にんじん りんご	650	20.2
16・木	さんさいおこわ あおなとツナのあえもの さわにわん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん かつおぶし けずりぶし とうふ さつまあげ	★ごはん ★もちごめ あぶら さとう かたくりこ	さんさいミックス たけのこ ★こまつな しめじ キャベツ にんじん ★みぶな グリーンピース えのきたけ	610	24.4
17・金	ごはん とりにくのレモンソース だいずのいそに キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ さつまあげ けずりぶし ひじき にぼし	★ごはん しょうしんこ かたくりこ あぶら さとう しらたき	レモンじる ★ねぎ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ	709	33.6

◎ ★印がついているのは、日吉で栽培・加工された食材です。
◎ 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。

5月 こんだてひょう



みえるところにはってね!
南丹市立日吉学校給食共同調理場

日・曜日	こんだて	ざいりょう			えいようか	
		(あか) ち・にく・ほね になる	(き) ねつ・ちからのもと になる	(みどり) からだのちょうしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
20・月	キムチチャーハン はるさめサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナかん わかめ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	キムチ もやし にんじん たまねぎ ★ねぎ キャベツ ★みぶな	611	21.4
21・火	なんたんふれあいきゅうしょく ごはん カツオのあげに あまずあえ  じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カツオ さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん ごま かたくりこ じゃがいも しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ★こまつな たまねぎ ★ねぎ	660	28.9
22・水	ごはん あじつけパン  ポークビーンズ ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず ツナかん	あじつけパン じゃがいも あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ★みぶな	663	26.3
23・木	にほんのあじめぐり～わかやまけん～ ごはん とりにくのきんざんじみそやき はりはりじる みかんゼリー  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく きんざんじみそ あぶらあげ やきどうふ かつおぶし けずりぶし	★ごはん ごま かたくりこ さとう みかんゼリー	★みぶな にんじん	647	28.0
24・金	ごはん じゃがいものそぼろに まろやかみそしる  ふりかけ (いろいろやさい) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ けずりぶし にぼし とうにゅう	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ふりかけ にんじん しょうが さんどまめ ★ねぎ	627	26.5
27・月	カレーピラフ わかめのわふうサラダ こめこマカロニのスープ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら さとう こめこマカロニ	きピーマン キャベツ たまねぎ ★みぶな にんじん パセリ グリーンピース	606	22.9
28・火	ごはん サワラのいそべあげ きりぼしだいこんのいために ぐたくさんみそしる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ あおのり わかめ さつまあげ みそ けずりぶし にぼし	★ごはん さとう てんぷらこ ごま あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ★ねぎ	642	28.4
29・水	おたんじょうづききゅうしょく むぎごはん プルコギどん  ちゅうかスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし かつおぶし ヨーグルト	★ごはん ごまあぶら むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく ★ねぎ しょうが コーン たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ピーマン	669	24.6
30・木	ごはん コロケ  ツナサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん チキンウィナー けずりぶし かつおぶし	★ごはん じゃがいも あぶら てんぷらこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん ★みぶな キャベツ パセリ コーン レモンじる	658	22.5
31・金	ごはん ♪とりにくのさんしょくに けんちんじる  あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ しょうしんこ あぶら さとう	たまねぎ ★ねぎ にんじん コーン さんどまめ ごぼう	635	25.0

- ◎ 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、日吉で栽培・製造された食材です。
- ◎ ♪印がついているのは新メニューです。

5月に使用する食材の産地をお知らせします

米・もち米・壬生菜・小松菜・青ねぎ・干し椎茸・豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)チンゲンツァイ(静岡県)にんにく(青森県)生姜・青ピーマン(高知県)もやし・卵(京都府)ぶなしめじ(長野県)ブロッコリー(徳島県・愛媛県)ごぼう(栃木県・宮崎県)玉葱(北海道)キャベツ(愛媛県・和歌山県)えのきたけ(長野県)じゃがいも(鹿児島県・長崎県)黄ピーマン(韓国)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・福岡県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)豆腐・油あげ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)・鶏肉(鹿児島県)サワラ(韓国)ホッケ(アラスカ)カツオ(静岡県)サケ(三陸・北海道)