

7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) からだのちようしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1日~5日は「なつばてよぼうこんだてしゅうかん」です!(なんたんしなのしょうがっこう・ちゅうがっこうで、いっせいにとりくみます)						
1・月	にほんのあじめぐり~おきなわけん~ ▼クファジュシー ツナとピーフンのあえもの あおさのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ▼ぶたにく あおさ きざみこんぶ みそ ツナかん にぼし けずりぶし	ごはん ごま あぶら ピーフン ごまあぶら さとう	にんじん ねぎ さんどまめ キャベツ みぶな たまねぎ	613	22.8
2・火	ごはん タラのカラフルマリネ ごまあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ にぼし あぶらあげ みそ けずりぶし	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ パプリカ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	656	27.2
3・水	こがたパン やきそばふうスパゲティ とうがんのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あおのり けずりぶし かつおぶし	こがたパン スパゲティ オリーブオイル あぶら	しょうが チンゲンサイ にんにく ｺｰﾝ キャベツ たまねぎ とうがん にんじん みぶな	612	26.1
4・木	ごはん スタミナどん トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし とうふ かつおぶし たまご	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが キャベツ にんにく ニラ トマト たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	617	26.9
5・金	たなばたこんだて ごはん ぎゅうにゅう ▼ほしのコロッケ かわりきんぴら たなばたじる	ぎゅうにゅう とりミンチ いとこまほこ かつおぶし けずりぶし	ごはん ごまあぶら ▼ほしのコロッケ あぶら いとこんにやく さとう	ごぼう ねぎ にんじん さんどまめ たまねぎ オクラ	634	19.9
8・月	なんたんふれあいきゅうしょく ゆかりごはん ▼にくじゃが Nantanなつみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく にぼし チキンハム けずりぶし あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも いとこんにやく さとう あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ さんどまめ とうがん なす	668	24.2
9・火	ごはん サバのごまだれかけ キャベツのあますあえ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サバ にぼし あぶらあげ けずりぶし わかめ みそ	ごはん さとう ごま かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし	627	29.1
10・水	ぎゅうにくちらし かぼちゃのてんぷら みだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ みそ さつまあげ にぼし とうふ けずりぶし	ごはん ごま さとう てんぷらこ あぶら いとこんにやく	しょうが かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ さんどまめ	635	23.1
11・木	ごはん ▼チンジャオロース ちゅうかスープ やさしいふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく チキンハム けずりぶし かつおぶし やさしいふりかけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく にんじん しょうが チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ピーマン たけのこ	677	23.9
12・金	おたんじょうづききゅうしょく むぎごはん ぎゅうにゅう ピリからにくみそどん ポイルやさい とうふスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ とうふ かつおぶし けずりぶし	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ももゼリー	たまねぎ ねぎ にんじん もやし ピーマン しょうが にんにく キャベツ	616	25.0
16・火	▼キムタクごはん あげシュウマイ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ▼ぶたにく にぼし とうふシュウマイ みそ けずりぶし	ごはん ごまあぶら あぶら ごま	キムチ たまねぎ たくあん にんじん えだまめ ねぎ キャベツ	704	22.8
17・水	きゅうしょくしゅうりょう(しょうがっこう) ごはん なつやさいかレー レモンサラダ ブラマンジェふうデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん	ごはん さとう はちみつ あぶら バター こむぎこ じょうしんこ ブラマンジェふうデザート	にんにく にんじん しょうが りんご トマトかん キャベツ かぼちゃ みぶな なす レモン たまねぎ	719	22.6
18・木	きゅうしょくしゅうりょう(ちゅうがっこう) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオニオンソースかけ コールスローサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう にぼし とりにく けずりぶし とうふ わかめ みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ねぎ キャベツ みぶな にんじん コーン	711	29.4

◎ 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。



♪7月に使用する食材の産地をお知らせします♪ (収穫状況や市場の入荷状況により変更することがあります)

米・じゃがいも・チンゲンサイ・みぶ菜・筍(水煮)・こまつな・なす・ほうれん草・ねぎ・玉ねぎ・豚肉(日吉)豆腐・油揚げ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)鶏肉(鹿島県)牛肉(国産)卵・もやし(京都府)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・熊本県・福岡県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)かぼちゃ(長崎県・鹿児島県・宮城県・熊本県)枝豆・トマト(北海道)キャベツ(長野県・愛知県)ごぼう(宮崎県)土生姜・にら・オクラ・ピーマン(高知県)にんじん(徳島県)にんにく(青森県)冬