

10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)	(き)	(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・火	ごはん サワラのさいきょうやき れんこんのきんぴら とうふのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ とうふ とりにく かまぼこ くきわかめ かつおぶし けずりぶし	★ごはん あぶら いとこんにやく さとう ごま	れんこん ごぼう にんじん さんどまめ たまねぎ	639	29.6
2・水	こくさんこむぎパン ハムステーキ レモンサラダ かぼちゃのとうにゅうシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハム ツナかん とりにく とうにゅう	こくさんこむぎパン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ★みぶな レモン ★かぼちゃ	727	31.5
3・木	にほんのあじめぐり～おかやまけん～ ひるぜんおこわ みぶなとツナのあえもの はくさいのそぼろじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし とりにく けずりぶし あぶらあげ ツナかん	★ごはん ★もちごめ さとう かたくりこ	さんさいミックス にんじん もやし しめじ はくさい ごぼう しょうが ★みぶな ★あおねぎ	587	27.6
4・金	ごはん にくどうふ あかしそあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきどうふ	★ごはん あぶら いとこんにやく さとう	たまねぎ もやし にんじん ★あおねぎ ★こまつな	632	24.5
7・月	ごはん ぶたにくとじゃがいものいために ごもくみそじる あじじゃこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ にぼし みそ ちりめんじゃこ けずりぶし	★ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ★あおねぎ にんじん さんどまめ たまねぎ キャベツ	615	29.4
8・火	ごはん イワシのごまじょうゆかけ ゆずのかおりあえ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ あぶらあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ ★みぶな ★あおねぎ はくさい にんじん ゆず	640	28.0
9・水	ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため わかめのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし あつあげ かつおぶし みそ わかめ かまぼこ	★ごはん さとう	しょうが しめじ ピーマン たまねぎ キャベツ ★あおねぎ にんじん	619	30.2
10・木	めのあいごデーこんだて にんじんごはん あおなのおひたし いもちじる ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし かまぼこ けずりぶし	★ごはん あぶら さとう おじゃがもちボール ブルーベリーゼリー	にんじん ★こまつな もやし たまねぎ だいこん ★あおねぎ	601	23.7
11・金	ごはん とりにくのオーロラソースかけ さっぱりあえ こんさいのみそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく にぼし あぶらあげ みそ けずりぶし	★ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	しょうが だいこん ★にんにく ごぼう ★みぶな ★あおねぎ キャベツ にんじん	726	30.6
15・火	ごはん ぶたにくとあつあげのもの こまつなのナムル 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 さつまあげ	★ごはん ごまあぶら こんにやく さとう かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん もやし ★あおねぎ さんどまめ	615	23.8
16・水	こがたパン ペンネアラボロネーゼ やさしいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし けずりぶし	こがたパン ペンネ オリーブオイル あぶら	★にんにく さんどまめ しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん	639	25.5
17・木	ごはん とりにくとさつまいものうまに よしのじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ しょうしんこ あぶら ★さつまいも	しょうが ★あおねぎ にんじん キャベツ たまねぎ さんどまめ	703	24.0
18・金	しょくいくのひこんだて ごはん サンマのかばやきふう きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サンマ にぼし さつまあげ みそ けずりぶし あぶらあげ	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ★かぼちゃ たまねぎ ★あおねぎ	716	27.4

10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)	(き)	(みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
		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
10/21~10/25は、なんたんしとういつこんだて「あきのみかくこんだてしゅうかん」です!						
21・月	ごはん ちくぜんに もやしのみそしる あじつけのり ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく にぼし けずりぶし あぶらあげ みそ あじつけのり	★ごはん こんにゃく あぶら さとう	ごぼう もやし にんじん えのきたけ たけのこ ★あおねぎ れんこん さんどまめ	628	27.0
22・火	ごはん もどりカツオのあげに そくせきづけ  さといものみそしる 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 さといも あぶら さとう かたくりこ ごま	★みぶな たまねぎ キャベツ ★あおねぎ もやし にんじん たくあん	623	30.0
23・水	ごはん まめのオリンピックカレー コールスローサラダ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいずみずに きんときまめみずに しろいんげんまめみずに	★ごはん しょうしんこ あぶら こむぎこ はちみつ さとう バター ノック マネース	えだまめ りんご ★にんにく キャベツ しょうが みずな たまねぎ コーン にんじん	658	21.1
24・木	あきのかおりごはん ごますあえ  ぶたじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく とうふ けずりぶし にぼし みそ	★ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう ★こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ★ほししいたけ ★あおねぎ さんどまめ たまねぎ	600	24.0
25・金	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 カラフルスープ わなしゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム けずりぶし かつおぶし	★むぎごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら わなしゼリー	チンゲンサイ ★にんにく ピーマン しょうが ★あおねぎ たまねぎ キャベツ にんじん コーン	604	23.1
28・月	ごはん はっぼうさい  バンバンジーサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ささみ みそ	★ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう さとう ごまあぶら	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ★みぶな はくさい もやし	590	20.4
29・火	ごはん タラのレモンづけ  だいずとひじきのにも たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ とうふ ★だいず わかめ さつまあげ ひじき みそ けずりぶし にぼし	★ごはん あぶら さとう いとこんにゃく かたくりこ	レモン ごぼう にんじん さんどまめ たまねぎ ★あおねぎ	631	30.5
30・水	ごはん チャプチェ  たまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく たまご にぼし けずりぶし	★ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	★ほししいたけ しょうが パプリカ ★にんにく たまねぎ ニラ キャベツ にんじん ★あおねぎ	632	21.8
31・木	ごはん とりにくのてりやき  ごまあえ うすくずじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし けずりぶし	★ごはん さとう ごま かたくりこ	キャベツ ★あおねぎ ★こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	624	28.5

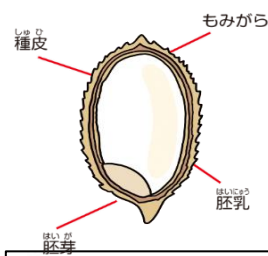
- ◎ ★印がついているのは、日吉町でとれた食材です。
◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

新米です！～お米のよさを知ろう～

※収穫時期や市場の入荷状況により、変更することがあります。

米・もち米・壬生菜・小松菜・かぼちゃ・青ねぎ・にんにく・干椎茸・さつま芋・大豆・豚肉（日吉）豆腐・油揚げ（日吉町製造：原料大豆滋賀県）米（園部町・八木町）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道）切干大根（宮崎県）赤ピーマン・生姜・にら（高知県）水菜（滋賀県・京都府）人参（北海道・兵庫県）ごぼう（栃木県）えのきたけ・キャベツ・チンゲンサイ・白菜（長野県）玉ねぎ（兵庫県・北海道）ピーマン（高知県・大分県）じゃが芋・大根・大豆水煮・白いんげん豆水煮・枝豆・金時豆水煮（北海道）れんこん（徳島県）はだしめし（京丹波町）こんにゃく（群馬県）もやし・筍水煮（京都府）カワ（韓国）イソ（千葉県）カマ（北海道）カオ（焼津）カ（アメリカ）里芋（国産）卵（京都府）鶏肉（鹿児島県）

お米はイネのたね
粒のまま食べる



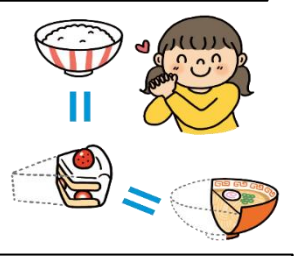
お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみガラ」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養
米 100g あたりの栄養素量
(精白米・うるち)



●炭水化物 77.6g
●水分 14.9g
●たんぱく質 6.1g
●脂質 0.9g

お米を炊いたご飯は
じつは太りにくい食べ物



お米の栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げると量は割にヘルシーな食べ物なのです。