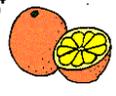


# 11月こんだてひょう



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
1・金	にほんのあじめぐり~ならけん~ ごはん ちくわのちゃのはあげ おかかあえ あすかじる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう けずりぶし ちくわ とうにゅう かつおぶし ★あぶらあげ みそ にぼし	★ごはん てんぷらこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	★こまつな もやし にんじん ★だいこん ★はくさい ★あおねぎ	627	25.8
5・火	わかめごはん こんにゃくのピリからに みぶなのみそしる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう けずりぶし わかめごはんのもと とりにく みそ さつまあげ にぼし ★あぶらあげ	★ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ ごぼう さんどまめ ★みぶな えのきたけ	585	24.1
6・水	ごはん カレーライス まめいりツナサラダ  ジョア	ジョア ツナかん とりにく ぎゅうにゅう だいず	★ごはん バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう はちみつ しょうしんこ	にんにく ★みぶな しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん レモン りんご	602	19.1
7・木	ごはん マーボーだいこん もやしのナムル  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ みそ ささみ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	★だいこん ★あおねぎ たまねぎ ★こまつな にんじん もやし しょうが	586	22.6
8・金	いいはのひこんだて ごはん ユーリンチー  きんぴら すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かまぼこ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いとこんにゃく	しょうが たまねぎ ★あおねぎ にんじん ごぼう さんどまめ しめじ	642	28.6
11・月	ごはん かみかみビビンバ  ちゅうかスープ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ★こまつな たまねぎ もやし ★あおねぎ にんにく みかん	649	21.3
12・火	ごはん ガーリックチキン  キャベツのあますあえ とうふのスープ 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 オリーブオイル さとう	バジル もやし レモン ★あおねぎ キャベツ にんじん ★こまつな	590	27.1
13・水	あじつけパン  クリームシチュー コーンとあおなのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	あじつけパン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	★みぶな フロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ	666	23.3
14・木	きのこごはん こうみあえ  おいがわなべ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ けずりぶし にぼし ツナかん さつまあげ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しめじ キャベツ ほししいたけ にんじん ★だいこん さんどまめ ★はくさい ★こまつな ★あおねぎ	590	24.8
15・金	わしよくのひこんだて ごはん ひらきアジのからあげ あおなのおひたし  たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう アジ ★とうふ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん しょうしんこ あぶら ごま さとう	★こまつな もやし にんじん たまねぎ ★あおねぎ	587	26.7

◎ 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、日吉町でとれた食材です。

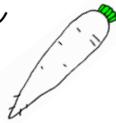


いただきます  
命に感謝

# 11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
18日~22日は「めんえきりよくアップこんだてしゅうかん」です!(なんたんしないのしょうがっこう・ちゅうがっこうで、とりくみます)						
18・月	ごもくチャーハン  はるさめサラダ わふうとりだんごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ささみ けずりぶし つくね	★ごはん ごま あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ じゃがいも★みぶな さんどうまめ にんじん ★だいこん しょうが ★あおねぎ	628	27.3
19・火	ごはん ハンバーグきのこソースかけ とさずあえ  あおねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ わかめ にぼし ★あぶらあげ けずりぶし みそ かつおぶし	★ごはん かたくりこ さとう	しめじ もやし えのきたけ キャベツ にんじん ★あおねぎ たまねぎ ★みぶな	548	23.1
20・水	<b>おたんじょうづききゅうしょく</b> むぎごはん  ぶたどん  さつまじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ みそ けずりぶし にぼし	★むぎごはん あぶら いとこんにやく さとう ★さつまいも ぶどうゼリー	にんじん ★あおねぎ たまねぎ ★こまつな しめじ ごぼう ★だいこん	733	24.4
21・木	ごはん にくみそおでん  ゆばのおひたし ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ みそ さつまあげ ゆば こんぶ けずりぶし とりにく	★ごはん ごま さといも こんにやく あぶら さとう かたくりこ	★だいこん にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みぶな ふりかけ	610	25.5
22・金	ごはん サバのしょうがに  もやしのにびたし わかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サバ わかめ ★あぶらあげ みそ けずりぶし にぼし ★とうふ	★ごはん さとう	しょうが ★あおねぎ ★みぶな にんじん もやし たまねぎ	665	34.2
25・月	ふりかえきゅうじつ					
26・火	ごはん サケのハーブやき  ごもくにまめ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ ★あぶらあげ とりにく みそ だいず にぼし けずりぶし	★ごはん オリーブオイル さとう	レモン たまねぎ バジル ★あおねぎ にんじん ★だいこん ごぼう たけのこ	653	32.1
27・水	ぜんりゅうふんパン かぼちゃひきにくフライ やさいたっぷりポトフ  フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ウィンナー	ぜんりゅうふんパン あぶら じゃがいも	★はくさい おうとうかん たまねぎ みかんゼリー にんじん ブロッコリー みかんかん	664	21.1
28・木	ごはん とうふチゲ  ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ★やきどうふ ツナかん とうにゅう けずりぶし	★ごはん ごまあぶら	★だいこん ★みぶな にんじん ★はくさい ★あおねぎ キムチ	560	24.5
29・金	チキンライス シャキシャキごぼうサラダ  ベジタブルスープ 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 ごま あぶら さとう ★さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ★みぶな たまねぎ ★はくさい グリーンピース じゃがいも コーン ★あおねぎ	571	20.7

- ◎ ★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。

♪11月に使用する主な食材の産地をお知らせします♪ ※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。

米・大根・青ねぎ・小松菜・みぶ菜・白菜・さつまいも・豚肉(日吉)豆腐・油揚げ・大豆(日吉町製造:原料大豆滋賀県)キャベツ・えのき草(長野県)・しょうが(高知県)・ニンニク(青森県)じゃがいも(栃木県)切干し大根(宮崎県)大豆水煮・三度豆・玉葱・人参・じゃがいも・ブロッコリー(北海道)牛乳(京都府・兵庫県・三重県・滋賀県・愛知県・北海道・岡山県)里芋(宮崎県・鹿児島県)はたけしめじ(京丹波町)グリルピーズ(アフリカ)しらたき・板こんにやく(群馬県)鶏肉(鹿児島県)筍水煮・トシ(京都府)か(長崎県)ア(大)竹(北海道)みかん(熊本県・和歌山県)