

2がつ 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
3・月	ごはん チリソースいため ふわふわたまごスープ 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 あぶら ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ★みぶな しめじ にんにく ★あおねぎ ★はくさい もやし	627	23.5
4・火	せつぶんこんだて ごはん イワシのごましょうゆかけ きりぼしだいこんのいために あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ にぼし さつまあげ けずりぶし ★あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ★はくさい たまねぎ ★あおねぎ	641	28.3
5・水	あじつけパン 万ツのかけつりかけ ツナサラダ カラフルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし フランクフルト ツナかん とりにく けずりぶし	あじつけパン さとう ごまあぶら	★みぶな キャベツ にんじん コーン レモンかじゅう たまねぎ チゲソウイ	694	27.8
6・木	ごはん ちくぜんに ふゆやさいのあったかわん あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし かつおぶし あじつけのり	ごはん こんにゃく あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さんどまめ ★はくさい たまねぎ かぶ ★あおねぎ しょうが	612	24.8
7・金	にほんのあじめぐり〜くまもとけん〜 たかなチャーハン あおなのあえもの のっぺじる いちごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナかん ★あぶらあげ ★やきどうふ けずりぶし	ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう さといも こんにゃく かたくりこ	たかなづけ にんじん しょうが ★こまつな キャベツ ★だいこん ごぼう しめじ ★あおねぎ	611	23.0
10・月	ごはん ハヤシライス フレンチサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナかん	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★みぶな レモンかじゅう	659	19.7
12・水	キムチチャーハン あげギョウザ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ギョウザ わかめ けずりぶし	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさいキムチ にんじん ★あおねぎ ★はくさい たまねぎ	594	20.7
13・木	ごはん ごもくどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ツナかん	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ はるさめ ごま	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ★みぶな	625	25.9
14・金	レシピコンテストこんだて ごはん サバのこうみやり すじゃまめ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく あつあげ だいず わかめ にぼし けずりぶし	ごはん ごま さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ★はくさい ★あおねぎ	704	31.8

◎ ★印がついているのは、日吉でとれた食材です。

◎ 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。



2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
17・月	ごはん かわりにくじゃが ごまドレッシングサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく のりかつおふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	にんにく たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ ★みぶな	564	19.7
18・火	むぎごはん たんばのさとどん とうふのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし ★とうふ みそ ★あぶらあげ にぼし	むぎごはん あぶら しらたき さとう	にんじん ★あおねぎ たまねぎ ★こまつな しめじ ★だいこん	673	26.1
19・水	ぜんりゅうふんパン サケフライ  ごぼうサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ ささみ かつおぶし けずりぶし	ぜんりゅうふんパン こむぎこ ごま パンこ さとう あぶら ノンイッグ マヨネーズ	ごぼう コーン キャベツ にんじん たまねぎ ★はくさい	647	31.4
20・木	 おたんじょうびききゅうしょく カラフルピラフ ブロッコリーサラダ とうにゅうコーンスープ セレクトデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンイッグ マヨネーズ セレクトデザート	にんじん コーン あかピーマン さんどまめ たまねぎ ブロッコリー キャベツ	643	19.4
21・金	ごはん ハンバーグ とさずあえ ABC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 さとう アルファベットマカニ	にんじん ★はくさい たまねぎ しょうが ★みぶな もやし	561	27.3
25・火	ごはん マーボーどうふ あおなとささみのあえもの ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ みそ ささみ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たけのこ しょうが ★こまつな にんじん もやし ★あおねぎ たまねぎ	661	30.0
26・水	ごはん さといもカレー げんきサラダ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん しおこんぶ かつおぶし	ごはん こむぎこ さといも しょうしんこ あぶら ごまあぶら はちみつ さとう バター	にんにく ★こまつな しょうが キャベツ たまねぎ コーン にんじん りんご	662	21.7
27・木	ごはん こんにゃくのピリからに だいこんのみそしる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ にぼし けずりぶし ★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 ★あおねぎ ごぼう さんどまめ ★だいこん たまねぎ	595	24.8
28・金	しよくいくのひこんだて ごはん  サワラのてりやき わかめのわふうサラダ ぐだくさんなべ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ にぼし わかめ けずりぶし かつおぶし とりにく みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	しょうが ★あおねぎ にんじん キャベツ ★みぶな ★だいこん ★はくさい	598	30.2

◎ ★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。

♪ 2月に使用する主な食材の産地をお知らせします。気候などの都合により変更になる場合があります。♪

みぶな・青葱・豚肉・小松菜・大根・白菜（日吉町）米（園部町）豆腐・油揚げ（日吉町製造：原料大豆滋賀県）玉葱・人参・じゃが芋・三度豆・ブロッコリー・大豆（北海道）キャベツ（愛知県）れんこん（徳島県）青梗菜（静岡県）生姜・赤ピーマン・ピーマン（高知県）もやし・筍水煮・かぶ・たまご（京都府）ごぼう（栃木県）切干大根（宮崎県）にんにく（青森県）しめじ（京丹波町）こんにゃく・しらたき（群馬県）里芋（大分県）サバ（長崎県）サケ（北海道）サワラ（韓国）イワシ（千葉県）牛乳（京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・愛知県・三重県・北海道）鶏肉（鹿児島）