



# こんだてひょう



みえるところにはってね！

南丹市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 のもとになる	(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
14・月	ごはん パワーアップどん とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし ★ぶたにく ★けずりぶし ★とうふ みそ ★あぶらあげ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが たけのこ たまねぎ だいこん にんじん ★あおねぎ ピーマン	705	25.8
15・火	にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて むぎごはん キーマカレー フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	★むぎごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にんにく みかんかん しょうが ももかん にんじん たまねぎ みかんゼリー	602	20.9
16・水	ごはん すきやきふうに とさずあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★やきとうふ かつおぶし	★ごはん あぶら しらたき さとう	しめじ ★みぶな たまねぎ もやし にんじん ★あおねぎ	685	25.1
17・木	とりかまめし あおなとツナのあえもの ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ とりにく にぼし ツナ ★けずりぶし かつおぶし さつまあげ	★ごはん あぶら さとう	ほししいたけ キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん もやし さんどまめ ★あおねぎ ★こまつな	568	26.0
18・金	ごはん タラのレモンソースかけ ぶたじる ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★けずりぶし たら みそ ★ぶたにく にぼし ★とうふ のりかつおふりかけ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんじん ★あおねぎ	661	29.1
21・月	ごはん とりにくのこめっこからあげ きりほしだいこんのカレーソテー キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★けずりぶし とりにく ★あぶらあげ みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら しょうしんこ かたくりこ	しょうが さんどまめ にんにく キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん ★あおねぎ もやし	696	29.5
22・火	おたんじょうづききゅうしょく チキンライス やさいたっぷりポトフ おいわいデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	★ごはん あぶら じゃがいも さくらゼリー	にんじん ブロッコリー たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	557	18.9
23・水	こがたパン ペンネアラポロネーゼ はるキャベツのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★けずりぶし かつおぶし	こがたパン ペンネ あぶら	にんにく キャベツ しょうが ★あおねぎ たまねぎ にんじん さんどまめ	583	27.3
24・木	わかめごはん にくじゃが あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★あぶらあげ たきこみわかめ にぼし ★ぶたにく ★けずりぶし ★とうふ みそ	★ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん ★あおねぎ たまねぎ さんどまめ だいこん	684	26.1
25・金	なんたんしよくいくのひこんだて ごはん サケのハーブやき あおなのあえもの ゆばのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サケ ツナ ゆば ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん オリーブオイル ごまあぶら さとう ごま	レモンかじゅう ★こまつな キャベツ にんじん だいこん ★あおねぎ	629	29.3
28・月	全校ハイキング					
30・水	キムチチャーハン ツナサラダ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ★ぶたにく ★けずりぶし ツナ かつおぶし ★とうふ	★ごはん ごまあぶら さとう	キムチ キャベツ にんじん コーン ★あおねぎ レモンかじゅう ★みぶな たまねぎ	600	22.8

◎ 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、南丹市で栽培・製造された食材です。

4月に使用する食材の主な産地をお知らせします。  
 米・みぶな・青ねぎ・小松菜・豚肉(日吉町)はたけしめじ(京丹波町)豆腐・油あげ(日吉町製造：原料大豆滋賀県)しょうが・赤ピーマン(高知県)ピーマン(兵庫県・大分県・茨城県)キャベツ(大阪府・愛知県)大根(長崎県・徳島県・滋賀県)ブロッコリー(徳島県)もやし・筍水煮(京都府)にんじん(鹿児島・長崎県)チンゲン菜(静岡県・福岡県・愛知県・長野県)にら(高知県・大分県)白菜(長崎県・滋賀県・京都府)ごぼう(栃木県)切干大根(宮崎県)三度豆・玉ねぎ・じゃがいも(北海道)にんにく(青森県)サケ(北海道・三陸)鶏肉(鹿児島県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・福岡県・宮崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道) \*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。