

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)	(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 ピリからにくみそどん ポイルやさい わかめのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ とりにく けずりぶし わかめ かつおぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	★たまねぎ キャベツ にんじん もやし ★ピーマン ★あおねぎ しょうが にんにく	588	26.7
2・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 あおのり かつおぶし けずりぶし	こがたパン スパゲティ あぶら	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン とうがん ★みぶな	540	26.4
3・木	ごはん チンジャオロースー ちゅうかスープ あじつけのり	ぎゅうにゅう わかめ ★ぶたにく あじつけのり とうふ かつおぶし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ★たまねぎ ★ピーマン たけのこ にんじん チンゲンサイ	688	26.8
4・金	なんたんしょくいくのひこんだて ごはん タラのカラフルマリネ おかかあえ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう みそ タラ かつおぶし あぶらあげ にほし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら	★たまねぎ かぼちゃ あかピーマン ★あおねぎ きピーマン ★こまつな もやし にんじん	630	27.3
7か(げつ)～11にち(きん)は、「なつバテよぼうこんだてしゅうかん」です。						
7・月	たなばたこんだて ごはん ほしのコロッケ かわりきんぴら たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ほしのコロッケ あぶら しらたき さとう ごまあぶら たなばたゼリー	ごぼう にんじん さんどまめ ★たまねぎ オクラ ★あおねぎ	681	21.6
8・火	ごはん スタミナどん 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 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ★たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ にら もやし ★あおねぎ	603	26.2

- ◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。
◎ 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。

すいぶん
こまめに水分を！

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとみましょう。



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)	(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
9・水	ぎゅうにくちらし かぼちゃのてんぷら ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん ごま さとう あぶら あぶら しらたき てんぷらこ	しょうが しめじ ごぼう ★たまねぎ にんじん ★あおねぎ さんどまめ かぼちゃ	631	22.2
10・木	にほんのあじめくり(おきなわけん) クファージュシー 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 ツナ ★ぶたにく あおさ こんぶ みそ かつおぶし にぼし さつまあげ 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 ★あおねぎ さんどまめ キャベツ ★みぶな ★たまねぎ	629	25.5
11・金	ごはん サケのハーブやき キャベツのあますあえ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ サケ あぶらあげ にぼし けずりぶし	★ごはん オリーブオイル さとう	にんじん ★あおねぎ キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ	662	31.1
14・月	キムチチャーハン はるさめサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ ★ぶたにく わかめ とうふ かつおぶし けずりぶし	★ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	キムチ もやし にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みぶな	630	23.6
15・火	ごはん じゃがいものそぼろに Nantanなつみそしる ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ とりにく にぼし あぶらあげ けずりぶし ひじきふりかけ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら	★たまねぎ キャベツ にんじん とうがん しょうが ★なす さんどまめ ★あおねぎ ★みぶな	600	25.4
16・水	おたんじょうびききゅうしょく ごはん なつやさいカレー フレンチサラダ セレクトデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ	★ごはん さとう バター あぶら はちみつ しょうしんこ こむぎこ セレクトデザート	にんにく ★なす しょうが ★たまねぎ トマト にんじん ★かぼちゃ りんご キャベツ ★みぶな にんじん	753	21.8

※16日(水)のセレクトデザートは、レモンのムース・白桃ゼリー・マンゴー・ソーダ風ゼリーの中から1つを選んで食べます。

◎ 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。◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

7月に使用する食材の産地をお知らせします♪

米・壬生菜・小松菜・青ねぎ・玉葱・じゃがいも・なす・かぼちゃ・ピーマン・豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)人参(和歌山県・長崎県)青梗菜(静岡県・愛知県)にんにく(青森県)生姜(高知県)筍水煮・しらたき・もやし・(京都府)三度豆・サケ(北海道)かぼちゃ(鹿児島県・宮崎県・長崎県)ごぼう(栃木県・宮崎県)にら(高知県・大分県)から(熊本県・高知県)キャベツ(茨城県・長野県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)豆腐・油あげ(日吉町製造：原料大豆滋賀県)鶏肉(鹿児島県)牛肉(国産)

※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。



クファージュシー

(材料 5人分)

豚肉……………100g
炒め油……………小さじ1
刻み昆布……………8g
人参……………50g
冷凍三度豆……………35g
こいくちしょうゆ……………小さじ2
うすくちしょうゆ……………小さじ2
水……………100cc
ごはん……………900g

(作り方)

- ①豚肉は1cm幅に切る。刻み昆布は、水で戻す。(約3倍になります。)
- ②人参は、せん切りにする。三度豆は、1cm幅に切る。
- ③小鍋に炒め油を熱し、豚肉を炒める。
- ④人参、刻み昆布を入れて炒め、水を加えて蓋をし、蒸し煮にする。
- ⑤人参と昆布が煮えたら、しょうゆで味付けし、煮汁を少し煮詰める。
- ⑥ごはんと⑤の具を混ぜ合わせる。



クファージュシーは、豚肉や昆布、野菜を使った沖縄風炊き込みご飯です。給食では具を別の釜で作り、炊きあがったご飯に混ぜ込んでいます。