

9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 のもとになる	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
2・火	チキンライス こんにゃくサラダ とうにゅうコーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	★ごはん ごま あぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ ★たまねぎ コーン グリーンピース きピーマン もやし	608	22.4
3・水	ごはん とりにくの和みそかけ さっぱりとんじる 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 ★ぶたにく ★とうふ けずりぶし のりかつおふりかけ	★ごはん さとう かたくりこ	★たまねぎ とうがん キャベツ にんじん ★あおねぎ	645	30.5
4・木	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	★ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう みかんゼリー	にんにく もも しょうが にんじん ★たまねぎ みかん	632	22.8
5・金	ごはん タラのしモンソースかけ みぶなのごまあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ タラ にぼし ササミ あぶらあげ けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	いもかじゅう ★たまねぎ みぶな ★あおねぎ にんじん もやし ★かぼちゃ	654	29.4
8か(げつ)～12にち(きん)は、「たいりよくアップこんだてしゅうかん」です。						
8・月	にほんのあじめぐり(おおいだけん) ごはん とりてん かぼすのさっぱりあえ 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 さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん てんぷらこ あぶら さとう	みぶな ★あおねぎ キャベツ にんじん かぼすかじゅう だいこん ★たまねぎ	689	29.7
9・火	ごはん すきやきふうに こうみあえ あおりんごゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ ツナ	★ごはん ごまあぶら あぶら ごま しらたき さとう あおりんごゼリー	しめじ キャベツ ★たまねぎ にんじん あおねぎ みぶな	765	27.6
10・水	コッペパン コロッケ ボイルやさしい ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにくコロッケ ウインナー だいず	コッペパン あぶら	キャベツ にんじん コーン ★たまねぎ ホールトマト	657	24.2
11・木	カリカリうめごはん にくじゃが あおねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく みそ さつまあげ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら ごま じゃがいも しらたき さとう	うめごはんのもと にんじん ★あおねぎ ★たまねぎ さんどまめ キャベツ	681	25.0
12・金	ごはん サケのみそだれやき わふうサラダ ゆばのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ゆば サケ とうふ みそ けずりぶし わかめ かつおぶし	★ごはん さとう ごま あぶら	キャベツ にんじん みぶな ★たまねぎ ★あおねぎ	565	30.4

◎ 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。





9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 のもとになる	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
16・火	なんたんしょくいくのひこんだて ごはん たんぱこうげんぽーくのしょうがいため とうふのみそしる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ★ぶたにく ★とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ にんにく ★あおねぎ ★たまねぎ にんじん たけのこ	694	26.7
17・水	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ツナ けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごま あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	★たまねぎ キャベツ にんじん みぶな コーン チンゲンサイ しょうが さんどまめ	590	24.3
18・木	わかめごはん ちくわのカレーあげ  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 たきこみわかめ ちくわ にぼし ★あぶらあげ けずりぶし	★ごはん てんぷらこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ★こまつな ★たまねぎ ★あおねぎ	647	24.9
19・金	ごはん  アジのこうみやき くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ アジ ★あぶらあげ とりにく にぼし くきわかめ けずりぶし	★ごはん ごま さとう あぶら しらたき	にんにく さんどまめ ★たまねぎ キャベツ れんこん ★あおねぎ ごぼう にんじん	606	31.7
22・月	ごはん ぶたどん  ぐだくさんスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら しらたき さとう	にんじん チンゲンサイ ★たまねぎ キャベツ ★こまつな しめじ とうがん	670	24.1
24・水	あじつけパン フランクフルトかけ  フレンチサラダ こめこマカロニスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ かつおぶし けずりぶし	あじつけパン あぶら さとう こめこマカロニ	キャベツ ★みぶな にんじん けしきじゅう ★たまねぎ	705	27.6
25・木	ごはん マーボーどうふ  ナムル あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ とりにく ★とうふ あじつけのり さつまあげ	★ごはん 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	678	34.0
26・金	ごはん トピウオのあますソースかけ  げんきサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ トピウオ ★あぶらあげ ツナ にぼし しおこんぶ けずりぶし かつおぶし	★ごはん かたくりこ しょうしんこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	★あおねぎ コーン しょうが ★たまねぎ にんじん えのきたけ ★こまつな キャベツ	650	27.6
29・月	おたんじょうづきぎゅうしょく ごはん すとり  とうふのスープ ぶどうゼリー  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 かたくりこ あぶら さとう ぶどうゼリー	しょうが もやし ★たまねぎ ★あおねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ ★ピーマン	703	24.5
30・火	ごはん  ハヤシライス ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく ★みぶな ★たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ	663	19.2

◎ 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。

♪9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により変更することがあります)

ねぎ・みぶ菜・こまつな・ピーマン・かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉(日吉町)豆腐・油揚げ(日吉町製造:原料大豆滋賀県)はたけしめじ(京丹波町)三度豆(北海道)にんにく(青森県)生姜(高知県)にんじん(長崎県・青森県)みぶ菜(京都府・滋賀県)キャベツ・えのきたけ(長野県)にら(高知県・大分県)じゃがいも(北海道・千葉県・長崎県)冬瓜・れんこん(岡山県)チンゲンサイ(長野県・愛知県・静岡県)ごぼう(栃木県・宮崎県)大根(北海道・青森県)米(南丹市)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道・長崎県)鶏肉(鹿児島県)もやし・たけのこ水煮・ねぎ・しらたき(京都府)トピウオ(京都府)アジ(ニュージーランド)サケ(北海道他)グリーンピース・タラ(アメリカ)