

12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・月	むぎごはん パワーアップどん とうふのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ かつおぶし けずりぶし	★むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	654	24.3
2・火	ごはん わふうマーボー ^ー みぶなどだいこんのあえもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ けずりぶし わかめ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ★こまつな しょうが ★みぶな	645	29.5
3・水	あじつけパン ふゆやさいたっぷりシチュー ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	あじつけパン バター さとう こむぎこ あぶら ごま	★だいこん ★みぶな ★はくさい ブロッコリー ^ー にんじん キャベツ	666	25.1
4・木	ごはん はっぽうさい ナムル ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ しそこんぶふりかけ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ★はくさい ★こまつな たけのこ もやし たまねぎ	655	22.3
5・金	なんたんしょくいくのひこんだて ごはん タラのあまずソースかけ おかかあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう タラ にぼし ★あぶらあげ みそ かつおぶし けずりぶし	★ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	★あおねぎ ★はくさい しょうが ★みぶな もやし にんじん たまねぎ	611	27.8

8か(げつ)～12にち(きん)は「ふゆやさいこんだてしゅうかん」です。

8・月	ごはん あげぎょうざ はるさめのソテー ^ー さんぽうじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ぎょうざ とりにく けずりぶし ★やきどうふ かつおぶし	★ごはん あぶら はるさめ さとう	にんじん ★だいこん たまねぎ ★こまつな ★あおねぎ ★はくさい	702	25.5
9・火	ごはん おでん わかめのわふうサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ わかめ さつまあげ かつおぶし けずりぶし	★ごはん さといも こんにゃく あぶら さとう	★だいこん にんじん キャベツ ★みぶな	615	27.8
10・水	ごはん だいこんカレー ^ー ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	★ごはん じょうしんこ あぶら こむぎこ はちみつ さとう バター ナツメグ マヨネーズ	にんにく りんご しょうが ブロッコリー ^ー ★だいこん キャベツ たまねぎ にんじん	673	18.2
11・木	とりかまめし あまずあえ ふゆやさいのあったかわん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	ごぼう しょうが ★かぶ ほししいたけ ★はくさい にんじん たまねぎ さんどまめ ★こまつな キャベツ ★あおねぎ	612	26.4
12・金	ごはん ホッケのからあげ うのはなのいりに あぶらあげのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ホッケ おから ちくわ にぼし けずりぶし ★あぶらあげ	★ごはん じょうしんこ あぶら ★さつまいも さとう	にんじん ★あおねぎ ほししいたけ えのきだけ たまねぎ	706	34.6

◎ 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。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

12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	からだのちようしを ととのえる	kcal	g
15・月	とうじこんだて ごはん サワラのゆうあんやき こんさいのきんぴら かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サワラ みそ ★ふたにく にぼし くきわかめ けずりぶし ★あぶらあげ	★ごはん さとう かたくりこ あぶら しらたき ごま	ゆずかじゅう はくさい れんこん ★あおねぎ ごぼう にんじん さんどまめ ★かぼちゃ	665	31.6
16・火	にほんのあじめぐり(ほっかいどう) ごはん サンギ コーンのサラダ  じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん さとう ごまあぶら じょうしんこ かたくりこ あぶら	しょうが にんにく ★みぶな キャベツ にんじん コーン	677	28.3
17・水	おたんじょうづききゅうしょく こがたパン ミートスパゲティ カラフルスープ セレクトデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ けずりぶし かつおぶし	こがたパン スペaghetti あぶら さとう ごまあぶら セレクトデザート	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく しめじ グリンピース もやし チンゲンサイ コーン	705	29.6
18・木	わかなごはん ふたにくとだいこんのべっここうに すましじる ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ★ふたにく けずりぶし かまぼこ たきこみわかめ	★ごはん ごま あぶら さとう	にんじん ★みぶな しょうが ★だいこん さんどまめ しめじ たまねぎ ★あおねぎ トマト もやし チンゲンサイ コーン	646	24.0
19・金	ごはん ソースカツどん  ボイルやさい みそけんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ★とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン ★だいこん ★あおねぎ にんじん さといも さとう	708	32.6
22・月	おたのしみきゅうしょく ごはん ローストチキン レモンサラダ こめこマカロニスープ おたのしみデザート ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし けずりぶし	★ごはん さとう あぶら こめこマカロニ クリスマスカップデザート	キャベツ にんじん ★みぶな レモンかじゅう たまねぎ	666	27.8

◎ 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。

◎ 17日(水) セレクトデザートは、豆乳プリンタルト、スイートポテト、ガトーショコラからひとつ選びます。

♪12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・みぶな・青ねぎ・豚肉・こまつな・かぶ・大根・白菜・さつまいも・かぼちゃ（日吉町）豆腐・油揚げ（日吉町製造：原料大豆滋賀県）じゃがいも・三度豆（北海道）キャベツ（愛知県・群馬県・長野県）チンゲンサイ（静岡県・長野県・愛知県）しょうが（高知県）玉葱（兵庫県）人参（青森県・長崎県）しめじ・しらたき・板こんにゃく・もやし・筍水煮（京都府）れんこん・ブロッコリー（徳島県）ごぼう（栃木県・宮崎県）ピーマン（大分県・宮崎県）にんにく（青森県）えのきだけ（長野県）里芋（国産）干し椎茸（九州）ホック（ア

