



5月こんだてひょう



見える所にはってね!
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価				
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質			
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g			
1・月	<子どもの日献立> たけのこご飯 牛乳 ツナとビーフンの和え物 沢煮椀 子どもの日デザート	牛乳 竹輪 ツナ かまぼこ	鶏肉 ★けずり節 ★花かつお	★ご飯 さとう ごま ゼリー	油 ビーフン ごま油	たけのこ 人参 ★水菜 えのきたけ	三度豆 キャベツ 大根 ★青ねぎ	734	25.8
2・火	麦ご飯 牛乳 プルコギ丼 わかめスープ	牛乳 わかめ ★けずり節	★豚肉 ★木綿豆腐 ★花かつお	★麦ご飯 さとう 片栗粉	油 ごま油	にんにく 玉ねぎ ★小松菜 もやし	土しょうが 人参 ピーマン チンゲン菜	773	26.8
8・月	八木中中止 (代休日)								
9・火	ご飯 牛乳 イワシのごま醤油かけ キャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★花かつお 煮干し	イワシ みそ ★けずり節	★ご飯 上新粉 さとう じゃがいも	片栗粉 油 ごま おつゆ麩	土しょうが ★小松菜 玉ねぎ	キャベツ 人参 ★青ねぎ	767	25.5
10・水	<お誕生日月献立> 小型パン 牛乳 焼きそば風スパゲティ 五色スープ 豆乳プリン	牛乳 青のり ボンレスハム ★けずり節	★豚肉 ★花かつお ★木綿豆腐	小型パン オリーブ油 豆乳プリン	スパゲティ 油	土しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	にんにく 人参 チンゲン菜 コーン	784	32.2
11・木	ご飯 牛乳 みそカツ 三色炒め けんちん汁	牛乳 みそ ★木綿豆腐	★豚肉 ★けずり節 煮干し	★ご飯 パン粉 さとう	てんぷら粉 油 片栗粉	コーン 人参 大根	キャベツ ごぼう ★青ねぎ	845	27.3
12・金	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 ★木綿豆腐 さつま揚げ	★豚肉 みそ	★ご飯 さとう 片栗粉	油 ごま油	にんにく 玉ねぎ ★青ねぎ もやし	土しょうが 人参 たけのこ ★小松菜	813	34.3
15・月	チャーハン 牛乳 小松菜とささみの和え物 五目スープ	牛乳 ★花かつお ★木綿豆腐	焼き豚 ささみ ★けずり節	★ご飯 さとう	油 ごま油	玉ねぎ 人参 ★青ねぎ ★小松菜 もやし	コーン 土しょうが 三度豆 キャベツ チンゲン菜	706	27.6
16・火	ご飯 牛乳 サワラの揚げ煮 切干大根の炒め煮 水菜のみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ 煮干し	サワラ ★けずり節 みそ	★ご飯 上新粉 さとう	片栗粉 油 じゃがいも	切干大根 キャベツ 玉ねぎ	人参 ★水菜	721	27.2
17・水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ ヨーグルト	★豚肉 ★花かつお	★麦ご飯 油 はちみつ 小麦粉 さとう	じゃがいも バター 上新粉	にんにく 玉ねぎ りんご ★水菜	土しょうが 人参 キャベツ	851	28.3
18・木	八木中中止 (修学旅行・郊外学習)								

◎ こんだて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。

◎ ♪は新メニューです。



5月こんだてひょう



見える所にはってね!
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価					
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質				
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g				
19・金	ご飯 牛乳 鶏肉のすだちソース 大豆の磯煮 麩のみそ汁 	牛乳 大豆 ひじき みそ	鶏肉 さつま揚げ ★けずり節 煮干し	★ご飯 上新粉 さとう 油	片栗粉 油 しらたき おつゆ麩	すだち 人参 キャベツ	ごぼう 三度豆 玉ねぎ ★青ねぎ	891	34.5	
22・月	八木中中止（代休日）									
23・火	<日本の味巡り=和歌山県> ご飯 牛乳 ♪鶏肉の金山寺みそ焼き はりはり汁 みかんゼリー 	牛乳 金山寺みそ 焼き豆腐 削り節	鶏肉 油揚げ ★花かつお	★ご飯 ごま みかんゼリー	さとう 片栗粉	★水菜 人参			804	32.5
和歌山県の特産品のひとつ金山寺みそを使ってタレを作り、焼いた鶏肉にかけます。										
24・水	味付けパン 牛乳 クリームシチュー ごまドレッシングサラダ 	牛乳 ツナ	鶏肉	味付けパン じゃがいも 小麦粉 ごま	油 バター さとう	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ★水菜		865	32.8	
25・木	八木中中止（中間テスト） 1日目									
26・金	八木中中止（中間テスト） 2日目									
29・月	ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 柚子の香りとえ 	牛乳 厚揚げ ツナ	★豚肉 削り節	★ご飯 こんにゃく 片栗粉	油 さとう ごま	人参 三度豆 ★水菜	玉ねぎ キャベツ ゆず	769	33.3	
30・火	ご飯 牛乳 サケのあけぼの焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 削り節 みそ	サケ さつま揚げ 煮干し	★ご飯 しらたき ごま油	油 さとう	人参 三度豆 キャベツ	ごぼう 玉ねぎ ★青ねぎ	719	33.2	
骨に気を付けてよくかんで食べましょう。 										
31・水	カラフルピラフ 牛乳 フルーツポンチ ABCスープ 	牛乳 ハム ★花かつお	鶏肉 削り節	★ご飯 ABCマカロニ やさしいファイバーゼリー	油	赤パプリカ 人参 玉ねぎ みかん	黄パプリカ 三度豆 パイン キャベツ	709	21.8	

◎ こんだて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。

◎ ♪は新メニューです。

5月に使用する食材の産地をお知らせします

米・水菜・青ねぎ・小松菜・豆腐（八木）豚肉（日吉）たけのこ・鶏肉（京都府）卵（鹿児島県）玉ねぎ（北海道）じゃがいも（長崎県・鹿児島県）だいこん（長崎県）チンゲンサイ（静岡県）キャベツ（愛知県・愛媛県）土しょうが（高知県）にんにく（青森県）ごぼう（北海道・宮崎県）さつまいも・にんじん（徳島県）白ねぎ（大分県）牛乳（京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・愛知県・三重県・北海道）カツオ・サバ（九州）サワラ（京都府）鮭（北海道・三陸）
※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。

アレルギー原因食品についてのお知らせ

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

