



6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
いつか ここのか は くち けんこう しゅうかん 5日～9日は「 歯と口の健康週間 」です！(南丹市内の小学校・中学校で、いっせいに取り組みます)						
1・木	ご飯 牛乳 揚げギョウザ 小松菜と春雨のソテー 実だくさんスープ 	牛乳 ★削り節 豚ミンチ ★花かつお ギョウザ	★ご飯 春雨 油 砂糖	土しょうが 玉ねぎ ★青ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 ★小松菜 キャベツ コーン	745	22.0
2・金	ご飯 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 うすくず汁 ふりかけ 	牛乳 さつまいも ★木綿豆腐 ふりかけ 鶏肉 ★削り節 ★花かつお	★ご飯 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく 片栗粉	人参 三度豆 玉ねぎ ごぼう えのきたけ ★青ねぎ	730	27.8
5・月	麦ご飯 牛乳 かみかみピピンバ 五色スープ アセロラゼリー 	牛乳 ハム ★花かつお ★豚肉 ★削り節	★麦ご飯 砂糖 ごま油 油 ごま ゼリー	切干大根 ★小松菜 にんにく コーン 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ	819	26.3
6・火	ご飯 牛乳 鶏肉の塩麴焼き おかか和え 油揚げのみそ汁 	牛乳 ★花かつお みそ ★削り節 鶏肉 油揚げ 煮干し	★ご飯 じゃがいも ごま油	★水菜 人参 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ ★青ねぎ	797	32.0
7・水	国産小麦パン(バーガーカット) 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ オニオンスープ 	牛乳 ハム ★花かつお ホキ ★削り節	国産小麦パン パン粉 砂糖 天ぷら粉 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ★水菜 コーン	752	36.1
8・木	ひじきまめまめご飯 牛乳 野菜の五目炒め 豚汁 	牛乳 ひじき 焼き豚 さつまいも ★削り節 鶏肉 大豆 ★豚肉 煮干し	★ご飯 砂糖 油	人参 チンゲン菜 キャベツ ごぼう 枝豆 たけのこ 玉ねぎ ★青ねぎ	770	28.0
9・金	ご飯 牛乳 変わり肉じゃが 青菜の中華和え 	牛乳 ささみ ★豚肉	★ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま油 しらたき ごま	にんにく 三度豆 ★水菜 玉ねぎ 人参 キャベツ	764	24.7
12・月	茎わかめご飯 牛乳 高野豆腐の炊き合わせ はりはり汁 	牛乳 高野豆腐 ★削り節 豚肉 わかめ 鶏肉 ★花かつお	★ご飯 砂糖 生麩	たけのこ 三度豆 玉ねぎ 人参 ★水菜	727	27.3
13・火	ご飯 牛乳 イワシのかば焼き風 小松菜のごま和え キャベツのみそ汁 	牛乳 さつまいも みそ ★削り節 イワシ わかめ 煮干し	★ご飯 上新粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	土しょうが ★小松菜 キャベツ もやし 人参 ★青ねぎ	757	27.8
14・水	八木中中止					
15・木	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ さっぱりポテトサラダ カラフルスープ 	牛乳 ハム ★削り節 冷ハンバーグ ツナ ★木綿豆腐 ★花かつお	★ご飯 片栗粉 すりごま 砂糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 ★水菜 チンゲン菜	783	31.9
16・金	カレーピラフ 牛乳 みかん入りフレンチサラダ 豆乳コーンスープ 	牛乳 豆乳 鶏肉	★ご飯 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 三度豆 ★水菜 コーン 人参 キャベツ みかん	745	22.5

骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。

◎ 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。



6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・月	キムチチャーハン 牛乳 キャベツとささみの和え物 わかめスープ 	牛乳 ★豚肉 ささみ わかめ ★木綿豆腐 ★削り節 ★花かつお	★ご飯 ごま油 ビーフン 砂糖 ごま	キムチ 人参 ★青ねぎ キャベツ ★小松菜 玉ねぎ	748	27.3
20・火	ご飯 牛乳 サケのすだちソースかけ 五目きんぴら 麩のみそ汁 	牛乳 鮭 ★豚肉 くきわかめ ★削り節 煮干し みそ	★ご飯 片栗粉 上新粉 油 砂糖 ごま しらたき おつゆ麩 じゃがいも	すだち ごぼう 人参 三度豆 ★玉ねぎ ★青ねぎ	760	30.1
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
21・水	<お誕生月給食> 黒糖パン  牛乳 ポークビーンズ 水菜とツナのサラダ あじさいゼリー	牛乳 大豆 ★豚肉 ツナ	黒糖パン 油 じゃがいも 砂糖 ゼリー	★玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ★水菜 コーン レモン	717	31.0
22・木	<日本の味巡り(福井県)> ご飯  牛乳 ソースカツ丼・ポイルキャベツ すまし汁	牛乳 鶏肉 ★木綿豆腐 煮干し ★削り節	★ご飯 てんぷら粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	キャベツ 人参 ごぼう ★玉ねぎ ★青ねぎ	826	27.3
さっぱりとした 鶏むね肉で 手作りカツを作ります。						
23・金	ご飯  牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ 韓国式味のり	牛乳 ★豚肉 ★木綿豆腐 ハム ★削り節 ★花かつお のり	★ご飯 油 砂糖 片栗粉 ワンタン	にんにく 土しょうが ★玉ねぎ ピーマン たけのこ 人参 もやし ★青ねぎ	798	30.9
26・月	八木中中止(期末テスト) 1日目					
27・火	八木中中止(期末テスト) 2日目					
28・水	麦ご飯 アシドミルク チキンカレー  ごまドレッシングサラダ	アシドミルク 鶏肉 牛乳 ツナ	★麦ご飯 油 ★じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 上新粉 砂糖 ごま	にんにく 土しょうが ★玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ★水菜	784	23.9
29・木	きんぴらご飯 牛乳 ツナとビーフンの和え物 白玉麩のすまし汁 	牛乳 ★豚肉 ツナ ★花かつお ★削り節	★ご飯 しらたき 油 ごま油 砂糖 ビーフン ごま 白玉麩	ごぼう 人参 三度豆 キャベツ ★小松菜 えのきたけ ★玉ねぎ ★青ねぎ	746	24.5
30・金	食育の日・夏越しの祓 ご飯  牛乳 豚肉の甘辛炒め 沢煮椀 水無月	牛乳 ★豚肉 かまぼこ ★削り節 ★花かつお	★ご飯 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 上新粉 甘納豆	人参 キャベツ ★玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 土しょうが もやし えのきたけ ★水菜	830	25.7
調理場で手作りの 水無月が 登場します。						

◎ 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。

* 6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)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)たけのこ・鶏肉・上新粉(京都府)玉ねぎ(兵庫県・八木)じゃがいも(長崎県・鹿児島県・八木)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(兵庫県・大阪府)土しょうが・ピーマン(高知県)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県・栃木県)にんじん(徳島県)えのきたけ(長野県)みかん(愛媛県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・宮崎県・福岡県・愛知県・三重県・北海道)ホキ(アメリカ・ロシア)サワラ(韓国)開きイワシ(千葉県)鮭(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。

* 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。