



# 8・9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		
よっか ようか たいりよく こんだてしゅうかん なんとんしんない しょうがっこう ちゅうがっこう いっせい とくく <b>4日～8日は「体力アップ献立週間」です！(南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます)</b>								
30・水	カラフルピラフ 牛乳 コールスローサラダ ABCスープ 	牛乳 ハム 花かつお	鶏肉 削り節	★ご飯 砂糖	油 ABCマカロニ	パプリカ 人参 三度豆 玉ねぎ キャベツ ★水菜 ホールコーン	720	23.0
31・木	ご飯 牛乳 プルコギ丼 スタミナワントンスープ ぶどうゼリー 	牛乳 ★豆腐 削り節	★豚肉 ハム 花かつお	★ご飯 砂糖 片栗粉 ぶどうゼリー	油 ごま油 ワンタン	にんにく 土しょうが 玉ねぎ 人参 ★小松菜 ピーマン キャベツ にら	843	27.9
1・金	ご飯 牛乳 チキンのオニオンソースかけ 夏豚汁 ふりかけ 	牛乳 ★豚肉 煮干し みそ	鶏肉 ★豆腐 削り節 ふりかけ	★ご飯 片栗粉	砂糖	玉ねぎ キャベツ とうがん 人参 ★青ねぎ	740	31.4
4・月	<お誕生月給食> ターメリックライス(麦) 牛乳 キーマカレー みかんたっぷりフルーツポンチ	牛乳	★豚肉	★ご飯 油 砂糖 オレンジゼリー	麦 ★じゃがいも 小麦粉	にんにく 土しょうが 玉ねぎ 人参 パイン缶 ★みかん缶	809	26.3
5・火	ご飯 牛乳 サケのハーブ焼き 元気サラダ かぼちゃのみそ汁 	牛乳 ツナ 花かつお わかめ 削り節	サケ 塩昆布 油揚げ 煮干し みそ	★ご飯 ごま油	油 砂糖	レモン汁 人参 ★小松菜 キャベツ コーン ★かぼちゃ 玉ねぎ	757	31.7
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。								
6・水	国産小麦パン(丸カット) 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ オニオンスープ 	牛乳 削り節 ハム	ささみ 花かつお	国産小麦パン パン粉	天ぷら粉 油	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	721	30.1
7・木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き豚と野菜のソテー 	牛乳 ★豆腐 焼き豚	豚ミンチ 赤みそ	★ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく 土しょうが 玉ねぎ 人参 ★青ねぎ ★たけのこ チンゲン菜 キャベツ	812	35.0
8・金	カリカリ梅ご飯 牛乳 じゃがいものそばろ煮 白玉麩のすまし汁 	牛乳 ★豆腐 花かつお	鶏肉 削り節	★ご飯 油 砂糖	ごま じゃがいも 白玉麩	梅ご飯の素 人参 土しょうが 玉ねぎ 三度豆 えのきたけ ★青ねぎ キャベツ	748	26.8
11・月	チキンライス 牛乳 ごまドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ 	牛乳 ツナ	鶏肉 豆乳	★ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ 三度豆 黄パプリカ ★水菜 クリームコーン キャベツ コーン	757	26.2
12・火	ご飯 牛乳 タラのレモンソース 五目きんぴら 水菜のみそ汁 	牛乳 ★豚肉 削り節 みそ	タラ 茎わかめ 油揚げ 煮干し	★ご飯 砂糖 つきこんにゃく	片栗粉 油 ごま	レモン汁 人参 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 三度豆 ★水菜	797	31.1
13・水	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 青菜と焼き豚の香味和え 	牛乳 焼き豆腐	★豚肉 焼き豚	★ご飯 しらたき 砂糖 ごま油	油 ★おつゆ麩	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ★青ねぎ ★小松菜 キャベツ	848	30.8

◎ 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。



# 9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	
14・木	<日本の味巡り=神奈川県> ご飯 牛乳 揚げシュウマイ 春雨のソテー けんちん汁 	牛乳 ★豆腐 削り節	★豚肉 煮干し シュウマイ	★ご飯 春雨 砂糖 油 片栗粉	土しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ★青ねぎ ごぼう	810	24.6
15・金	麦ご飯 牛乳 豚井 豆腐のみそ汁 アセロラゼリー 	牛乳 ★豆腐 煮干し	★豚肉 みそ 削り節	★ご飯 油 砂糖 麦 しらたき アセロラゼリー	人参 玉ねぎ ★青ねぎ もやし チンゲン菜	858	27.4
19・火	ご飯 牛乳 トビウオのすだちソース 切干大根のカレーソテー ごまのkokumiso汁 	牛乳 ベーコン 煮干し	とびうお みそ 削り節	★ご飯 油 片栗粉 ごま ★上新粉 砂糖 ★おつゆ麩	すだち 人参 もやし キャベツ 切干大根 三度豆 玉ねぎ ★青ねぎ	738	27.7
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。							
20・水	味付けコッペパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ 	牛乳 ★豚肉	金時豆 ハム	味付けコッペパン じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ★水菜	720	30.8
21・木	ご飯 牛乳 鶏肉の米っこ唐揚げ キャベツと油揚げの煮浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ 煮干し	鶏肉 削り節 みそ	★ご飯 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ★上新粉 油	土しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ ★青ねぎ にんにく	922	35.2
22・金	キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ 中華スープ 	牛乳 ささみ 花かつお	★豚肉 鶏肉 削り節	★ご飯 ごま油 緑豆はるさめ 砂糖 ごま	キムチ 人参 ★青ねぎ キャベツ ★水菜 ホールコーン 玉ねぎ チンゲン菜	752	26.5
25・月	<食育の日献立・南丹ふれあい給食> ご飯 牛乳 丹波高原ポークのしょうが炒め 実だくさんみそ汁 韓国式味のり 	牛乳 さつま揚げ みそ 削り節	★豚肉 ★豆腐 煮干し 味付けのり	★ご飯 油 砂糖 片栗粉	土しょうが 人参 玉ねぎ ★たけのこ キャベツ にんにく 人参 大根 ★青ねぎ	818	28.2
26・火	<b>八木中中止(体育祭予行)</b>						
27・水	<お月見献立> こぎつねご飯 牛乳 水菜とツナの中華和え 芋煮汁・十五夜デザート 	牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお ★豚肉	油揚げ ツナ 削り節	★ご飯 ごま 里芋 砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 三度豆 キャベツ えのきたけ ★たけのこ ★水菜 大根 ★青ねぎ	752	27.9
28・木	<b>八木中中止(体育祭)</b>						
29・金	<b>八木中中止(体育祭予備日)</b>						

◎ 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月に使用する食材の主な産地をお知らせします\***  
 米・水菜・青ねぎ・小松菜・かぼちゃ・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)じゃがいも(八木・茨城県)鶏肉・上新粉・たけのこ(京都府)人参・大根(北海道)玉ねぎ(北海道)キャベツ(長野県)土しょうが(高知県)ピーマン(大分県)里芋(宮崎県・熊本県)チンゲンツアイ(静岡県)にら(高知県)赤・黄パプリカ(韓国)切り干し大根(宮崎県)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)えのきたけ(長野県)冬瓜(沖縄県)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・愛知県・三重県・北海道)金時豆(乾)(北海道)塩鮭(北海道)またら(アメリカ・ロシア)ちりめんじゃこ(瀬戸内海)トビウオ(山陰)  
 ※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、「しらすばし」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。