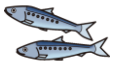
10月こんだてひょう

見える所にはってね！
南丹市立八木学校給食共同調理場

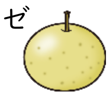
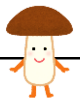
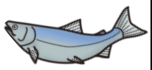
日・曜日	献立	材料			栄養価	
		（赤）	（黄）	（緑）	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
2・月	＜日本の味巡り＝岡山＞ 蒜山おこわ 牛乳 水菜のおひたし 沢煮椀 マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 糸かまぼこ 削り節 花かつお	★ご飯 もち米 油 栗 ごま 砂糖 ゼリー	山菜 人参 干し椎茸 ごぼう キャベツ ★水菜 もやし えのきたけ ★青ねぎ	719	24.7
3・火	ご飯 牛乳 イワシのごま醤油かけ 五目きんぴら 玉葱のみそ汁 	牛乳 イワシ ★豚肉 茎わかめ 削り節 みそ 煮干し 骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。	★ご飯 片栗粉 ★上新粉 米ぬか油 砂糖 つきこんにゃく 油 おつゆ麸 ごま	土しょうが ごぼう 人参 三度豆 玉ねぎ キャベツ ★青ねぎ	765	27.4
4・水	**八木中中止（体育祭予備日）**					
5・木	ご飯 牛乳 ガーリックチキン 三色炒め 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 削り節	★ご飯 油 オリーブ油	レモン コーン キャベツ 人参 玉ねぎ ★水菜	741	28.5
6・金	ご飯 牛乳 五目豆腐 ♪棒々鶏サラダ 韓国式味付けのり	牛乳 ★豚肉 木綿豆腐 ささみ 白みそ のり	★ご飯 砂糖 ごま油 油 片栗粉 すりごま	土しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ★水菜 もやし	723	33.9
10・火	＜目の愛護デー献立＞ にんじんご飯 牛乳 焼き肉サラダ 白玉麸のすまし汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 牛肉 削り節 花かつお	★ご飯 砂糖 油 しらたき ごま油 ごま 白玉麸 ゼリー	人参 土しょうが にんにく キャベツ もやし ★水菜 えのきたけ ★青ねぎ 玉ねぎ	757	24.8
11・水	麦ご飯 牛乳 豆のオリンピックカレー コールスローサラダ	牛乳 ★豚肉 大豆 いんげん豆 金時豆	★ご飯 麦 油 はちみつ バター ★上新粉 砂糖 小麦粉	にんにく 土しょうが 枝豆 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ★水菜 コーン	834	28.2
12・木	**八木中中止（中間テスト）**					
13・金	**八木中中止（中間テスト）**					
16日～20日は「秋の味覚献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます）						
16・月	秋の香りご飯 牛乳 ツナとビーフンの和え物 里芋入り豚汁	牛乳 鶏肉 ツナ 花かつお ★豚肉 ★豆腐 煮干し 削り節 みそ	★ご飯 油 砂糖 ビーフン ごま ごま油 里芋	ごぼう 人参 しめじ えのきたけ 三度豆 キャベツ ★水菜 大根 ★青ねぎ	706	27.9
17・火	ご飯 牛乳 秋刀魚の蒲焼き風 土佐酢和え なめこ汁	牛乳 さんま 花かつお ★豆腐 みそ 煮干し 削り節 骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。	★ご飯 油 三温糖 ごま 片栗粉	土しょうが ★小松菜 キャベツ 人参 なめこ もやし ★青ねぎ	778	24.3

◎ 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。 ◎♪は新メニューです。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

10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（赤）血・肉・骨になる	材料（黄）熱・力のもとになる	材料（緑）体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g
18・水	<お誕生日月給食> 小型パン 牛乳 ペンネアラボロネーゼ 秋いっぱいポトフ 和梨ゼリー 	牛乳　豚ミンチ ウィンナー	小型パン　ペンネ 油　オリーブ油 ★さつまいも　ゼリー	にんにく　土しょうが 玉ねぎ　にんじん 三度豆　キャベツ れんこん　ブロッコリー	802	29.2
19・木	ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ こんにゃくサラダ カラフルスープ 	牛乳　ツナ ボンレスハム　★豆腐 削り節　花かつお	★ご飯　片栗粉 しらたき　ごま油 砂糖　ごま	しめじ　えのきたけ 人参　玉ねぎ キャベツ　★水菜 コーン　チンゲン菜	762	31.6
20・金	ご飯 牛乳 さつまいもと鶏肉のうま煮 実だくさんみそ汁 ふりかけ	牛乳　鶏肉 さつま揚げ　★豆腐 みそ　煮干し 削り節　ふりかけ	★ご飯　片栗粉 油　★さつまいも 砂糖	土しょうが　人参 玉ねぎ　三度豆 大根　キャベツ ★青ねぎ	865	29.5
23・月	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 青菜と焼き豚の香味和え	牛乳　鶏肉 焼き豆腐　焼き豚	★ご飯　油 しらたき　おつゆ麩 三温糖　ごま ごま油	えのきたけ　玉ねぎ 人参　★青ねぎ ★小松菜　キャベツ	795	31.8
24・火	＜食育の日献立＞ ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き 野菜の五目炒め わかめのみそ汁 	牛乳　鮭 焼き豚　★豆腐 油揚げ　カットわかめ みそ　削り節 煮干し	★ご飯 骨に　気をつけてよくかんで　食べましょう。	人参　チンゲン菜 たけのこ　キャベツ 玉ねぎ	716	35.5
25・水	麦ご飯 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ボイルキャベツ ふわふわ卵スープ	牛乳　★豚肉 赤みそ　ロースハム ★豆腐　卵 煮干し　削り節	★ご飯　麦 油　砂糖 片栗粉	にんにく　土しょうが 玉ねぎ　人参 ピーマン　キャベツ 大根　★青ねぎ	756	31.3
26・木	ご飯 牛乳 鶏肉のオーロラソースかけ 大豆の磯煮 麩のみそ汁	牛乳　鶏肉 大豆　さつま揚げ ひじき　削り節 みそ　煮干し	★ご飯　片栗粉 ★上新粉　油 砂糖　しらたき おつゆ麩	土しょうが　にんにく 人参　ごぼう 三度豆　玉ねぎ キャベツ　★青ねぎ	859	31.7
27・金	＜ハロウィン献立＞ カレーピラフ 牛乳 マカロニサラダ 豆乳パンプキンスープ	牛乳　鶏肉 ツナ　豆乳	★ご飯　油 マカロニ　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　人参 三度豆　キャベツ ★小松菜　かぼちゃ コーン	739	25.7
30・月	水菜とゆかりの彩りご飯 牛乳 肉じゃが 和風ワンタン	牛乳　★豚肉 油揚げ　花かつお 削り節	★ご飯　油 砂糖　じゃがいも しらたき　ワンタン	ゆかり　★水菜 玉ねぎ　人参 三度豆　もやし ★青ねぎ	796	25.8
31・火	八木中中止（文化祭）					

◎　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。　　◎　♪は新メニューです。
◎　★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

＊10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・さつまいも・豆腐（八木）豆腐（亀岡市）もち米・干し椎茸（九州）豚肉（日吉）鶏肉・上新粉・たけのこ（京都府）キャベツ（長野県）土しょうが（高知県）ブロッコリー・じゃがいも・大根・人参・玉ねぎ・金時豆・白いんげん豆（北海道）ピーマン（大分県・高知県）里芋（宮崎県・熊本県）チンゲンツァイ（静岡県）切り干し大根（宮崎県）牛肉・にんにく（青森県）ごぼう（北海道・青森県）えのきたけ（長野県）牛乳（京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道）卵・かぼちゃ（鹿児島県）なめこ（新潟県）鯖（九州）いわし（宮城県）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。