



11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	
		(あか)	(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・水	国産小麦パン 牛乳 クリームシュー ごまドレッシングサラダ 	牛乳 ツナ 鶏肉	国産小麦パン じゃがいも 小麦粉 ごま 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ★水菜 キャベツ	804	36.8
2・木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース 白菜のおかか和え さつま汁 	牛乳 花かつお みそ ★削り節 鶏肉 さつま揚げ 煮干し	★ご飯 ★上新粉 砂糖 片栗粉 油 ★さつまいも	レモン汁 ★小松菜 ごぼう ★青ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ	898	33.7
6・月	きのこご飯 牛乳 焼き豚と野菜のソテー みそけんちん汁 	牛乳 ★削り節 ★豆腐 煮干し 鶏肉 焼き豚 みそ	★ご飯 砂糖 油 里芋	しめじ 人参 チンゲン菜 ★大根 まいたけ 三度豆 キャベツ ★青ねぎ	715	27.2
7・火	ご飯 牛乳 戻りカツオの揚げ煮 ゆず香りและ わかめのみそ汁 	牛乳 カットわかめ 煮干し ツナ カツオ みそ ★削り節	★ご飯 砂糖 ごま 油 片栗粉 じゃがいも	★水菜 人参 玉ねぎ ★青ねぎ 白菜 ゆず えのきたけ	749	32.4
8・水	<いい歯の日献立> 麦ご飯 牛乳 かみかみビビンバ  中華スープ ヨーグルト	牛乳 ハム 花かつお ★豚肉 ★削り節 ヨーグルト	★麦ご飯 砂糖 ごま油 油 ごま	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	844	28.5
9・木	ご飯 牛乳 筑前煮 うすくず汁 味じゃこ 	牛乳 ★削り節 花かつお 鶏肉 竹輪 ★豆腐 ちりめんじゃこ	★ご飯 こんにゃく 片栗粉 ごま 油 砂糖 ごま油	人参 れんこん 三度豆 ★青ねぎ ★たけのこ ごぼう ★大根	736	30.4
10・金	ご飯 牛乳 チャプチェ  ワンタンスープ 韓国式味のり	牛乳 ハム ★削り節 ★豚肉 花かつお 味のり	★ご飯 砂糖 ごま 油 はるさめ ごま油 ワンタン	土しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	812	25.4
13日～17日は「免疫力アップ週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で取り組みます）						
13・月	ご飯 牛乳  鶏肉の照り焼き シャキシャキごぼうサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ひじき みそ ★削り節 鶏肉 油揚げ 煮干し	★ご飯 ★さつまいも 砂糖 ごま	人参 ★水菜 白菜 ごぼう 玉ねぎ ★青ねぎ	772	28.2
14・火	茎わかめご飯 牛乳 ♪小芋と鶏肉の甘辛煮  豚汁	牛乳 鶏肉 ★豚肉 煮干し みそ わかめご飯の素 竹輪 ★豆腐 ★削り節	★ご飯 ★上新粉 こんにゃく ごま 里芋 油 砂糖	人参 キャベツ ★青ねぎ 三度豆 ごぼう	905	29.8
15・水	お誕生月給食 全粒粉パン（丸）  牛乳 かぼちゃのひき肉フライ  具沢山ポトフ みかんとたっぷりフルーツポンチ	牛乳 ★豚肉 かぼちゃサンド	全粒粉パン 油	白菜 かぶ ブロッコリー みかん 玉ねぎ 人参 パイン	817	30.6

◎ 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。

◎ ♪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。



11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		
		(あか)	(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	
16・木	ご飯 牛乳 丹波の里井 湯葉のすまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 ★湯葉 花かつお	★豚肉 かまぼこ ★削り節	★ご飯 油 しらたき 砂糖 ぶどうゼリー	人参 玉ねぎ はたけしめじ ★小松菜 ★青ねぎ	802	27.0
17・金	ご飯 牛乳 サワラの南蛮漬け れんこんのきんぴら 実だくさんみそ汁	牛乳 ★豚肉 ★削り節 ★豆腐 煮干し	サワラ 茎わかめ さつま揚げ みそ	★ご飯 片栗粉 ★上新粉 油 砂糖 ごま つきこんにゃく	土しょうが れんこん 人参 ★大根 ★青ねぎ 白ねぎ ごぼう 三度豆 キャベツ	802	33.5
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。							
20・月	ひじきまめまめご飯 牛乳 ツナとビーフンの和え物 大根のみそ汁	牛乳 ひじき ツナ みそ 煮干し	鶏肉 大豆 花かつお ★削り節	★ご飯 油 砂糖 ごま ★おつゆ麩	人参 キャベツ ★大根 ★青ねぎ 枝豆 ★小松菜 玉ねぎ	714	25.2
21・火	<和食の日献立> ご飯 牛乳 開きアジの唐揚げ 高野豆腐の炊き合わせ 水菜のみそ汁	牛乳 高野豆腐 ★削り節 カットわかめ 煮干し	アジ 鶏肉 花かつお みそ	★ご飯 油 砂糖	★上新粉 生麩 ★たけのこ 人参 三度豆 白菜 玉ねぎ ★水菜	788	34.7
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。							
22・水	麦ご飯 アシドミルク ポークカレー 和風サラダ	アシドミルク カットわかめ 牛乳	★豚肉 花かつお	★麦ご飯 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 ★上新粉 砂糖	にんにく 土しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご ★水菜	746	22.8
24・金	ご飯 牛乳 肉みそおでん 土佐酢和え	牛乳 赤みそ さつま揚げ ★削り節	鶏ミンチ みそ 竹輪 花かつお	★ご飯 油 砂糖 片栗粉 里芋 板こんにゃく	★青ねぎ 人参 ★大根 ★水菜 もやし	721	25.9
27・月	五目チャーハン 牛乳 中華サラダ レタススープ	牛乳 ツナ ★豆腐 花かつお	焼き豚 鶏肉 ★削り節	★ご飯 油 緑豆はるさめ ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 土しょうが ★青ねぎ ★小松菜 ★レタス コーン 三度豆 キャベツ	757	29.6
28・火	八木中中止(期末テスト)						
29・水	八木中中止(期末テスト)						
30・木	<日本の味巡り=奈良県> 梅ちりご飯 牛乳 竹輪の茶の香揚げ 豆乳飛鳥鍋	牛乳 ★豚肉 みそ 煮干し	焼き竹輪 焼き豆腐 豆乳 ★削り節	★ご飯 ごま 天ぷら粉 油	梅ごはんの素 人参 ★青ねぎ 白菜 ★大根	907	31.3

◎ 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。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

11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・レタス・さつまいも・大根・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)鶏肉・上新粉・たけのこ・かぶ・鱒(京都府)みかん(愛媛県)キャベツ・白菜・チンゲンツァイ・ほんしめじ・まいたけ・えのきたけ(長野県)れんこん(徳島県)はたけしめじ(京丹波町)にら・土しょうが(高知県)赤パプリカ(韓国)ブロッコリー・じゃがいも・人参・玉ねぎ・(北海道)里芋(宮崎県・熊本県)切り干し大根(宮崎県)白ねぎ(鳥取県)にんにく(青森県)ささがきごぼう(北海道・青森県)ごぼう(栃木県)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)ちりめんじゃこ(瀬戸内海)鰹(静岡県)鰯(九州)

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。