



# 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・水	ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ポイル野菜 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう あかみそ はなかつお	★ぶたにく ★とうふ ★けずりぶし	★ごはん さとう あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ ピーマン ★あおねぎ	つちしょうが にんじん キャベツ	717	27.8	
2・木	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 香味和え 赤だし かしわもち	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ あぶらあげ にぼし	とりにく ★けずりぶし ★とうふ みそ	★ごはん さとう ごま ごまあぶら かしわもち	★たけのこ にんじん キャベツ ★あおねぎ	さんどまめ ★こまつな たまねぎ	776	28.4	
		かしわもちは、よくかんで たべましょう。							
7・火	ごはん 牛乳 鯖の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 水菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あおのり ★けずりぶし みそ	サワラ ★ぶたにく わかめ にぼし	★ごはん くろごま じゃがいも さとう	てんぷらこ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ★みずな たまねぎ	733	24.2	
		さかなは、ほねにきをつけて よくかんで たべましょう。							
8・水	小型コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ カラフルスープ	ぎゅうにゅう ハム ★けずりぶし	★ぶたにく ★とうふ はなかつお	こがたパン オリーブあぶら あぶら	スパゲティ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト チンゲンサイ	746	34.7	
9・木	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 野菜ソテー 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼし	とりにく みそ ★けずりぶし	★ごはん パンこ さとう あぶら	てんぷらこ あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ ★あおねぎ	にんじん だいこん	844	27.2
10・金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	★ぶたにく	おぎごはん じゃがいも バター こめこ	あぶら はちみつ こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ りんご ★みずな	つちしょうが にんじん キャベツ コーン	809	26.1
13・月	ごはん 牛乳 鶏肉の三色煮 けんちん汁 味付けのり	ぎゅうにゅう ★とうふ ★けずりぶし	とりにく にぼし あじつけのり	★ごはん こめこ さとう	かたくりこ あぶら	たまねぎ コーン ささがきごぼう ★あおねぎ	にんじん さんどまめ	804	28.1
14・火	ごはん 牛乳 サケのハーブ焼き きんぴらごぼう 若竹汁	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★けずりぶし わかめ	サケ くきわかめ かまぼこ はなかつお	★ごはん あぶら さとう	オリーブあぶら つきこんにやく ごま	レモンかじゅう ささがきごぼう ★たけのこ ★あおねぎ	にんじん さんどまめ えのきたけ	761	31.9
15・水	<b>八木中 停止 (修学旅行・校外学習)</b>								
16・木	<中3 修学旅行> 山菜おこわ 牛乳 青菜とツナの和え物 沢煮椀	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ★けずりぶし	とりにく はなかつお いとかまぼこ はなかつお	もちごめ さとう	あぶら ごまあぶら	ささがきごぼう にんじん キャベツ えのきたけ	さんさい ★みずな たまねぎ ★あおねぎ	711	26.7
17・金	<中3 修学旅行> ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず ひじき みそ	とりにく さつまあげ ★けずりぶし にぼし	★ごはん こめこ さとう おつゆふ	かたくりこ あぶら しらたき	レモンかじゅう ささがきごぼう たまねぎ ★あおねぎ	にんじん さんどまめ キャベツ	873	34.3

◎ 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。



# 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				
20・月	キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ わかめスープ 	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ★けずりぶし	★ぶたにく とりにく はなかつお	★ごはん はるさめ ごま	ごまあぶら さとう	キムチ ★あおねぎ ★みずな チンゲンサイ	にんじん キャベツ たまねぎ	746	25.5	
21・火	<日本の味巡り(和歌山県)> ごはん 牛乳 鶏肉の金山寺みそ焼き はりはり汁 みかんゼリー 	ぎゅうにゅう あぶらあげ はなかつお きんざんじみそ	とりにく やきどうふ ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ みかんゼリー	ごま さとう	★みずな にんじん	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。		797	32.5
22・水	味付けコッペパン 牛乳 クリームシチュー ドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく	あじつけコッペパン あぶら バター さとう	じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ ブロッコリー ★みずな	にんじん キャベツ	865	32.8	
23・木	<b>八木中 停止 (中間テスト) 1日目</b>									
24・金	<b>八木中 停止 (中間テスト) 2日目</b>									
27・月	カレーピラフ 牛乳 フルーツポンチ ABCスープ 	ぎゅうにゅう ハム はなかつお	とりにく ★けずりぶし	★ごはん ABCマカロニ	あぶら	たまねぎ さんどまめ みかん	にんじん パイン キャベツ	718	22.7	
28・火	ごはん 牛乳 カツオの揚げ煮 甘酢和え じゃがいものみそ汁 	ぎゅうにゅう カツオ みそ	さつまあげ にぼし ★けずりぶし	★ごはん さとう ごま かたくりこ	あぶら かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん えのきたけ	★こまつな たまねぎ ★あおねぎ	759	32.1	
29・水	<お誕生月給食> 麦ご飯 プルコギ丼  中華スープ 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ はなかつお	★ぶたにく ★けずりぶし ヨーグルト	おぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ ★こまつな キャベツ	つちしょうが にんじん ピーマン	780	25.5	
30・木	ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ ツナサラダ オニオンスープ 	ぎゅうにゅう ハム はなかつお	ツナ ★けずりぶし ハンバーグ	★ごはん かたくりこ	さとう	たまねぎ キャベツ コーン パセリ	★みずな にんじん レモンかじゅう	740	29.8	
31・金	<b>八木中 停止 (代休日)</b>									

◎ 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。

### \*5月に使用する主な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(京都府)鶏肉(宮崎県・兵庫県)玉ねぎ(長崎県)じゃがいも(鹿児島県・長崎県)だいこん(徳島県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県・和歌山県)土しょうが(高知県)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)にんじん(徳島県)ピーマン(高知県)ブロッコリー(徳島県)土しょうが(高知県)えのきたけ(長野県)上新粉(京都府)もち米(佐賀県・熊本県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・福岡県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)カツオ(静岡県)サワラ(韓国)ホッケ(アラスカ)鮭(北海道)みかん(愛媛県)

### \*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。