



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 鱈の磯辺揚げ 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 コーン | 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 | 八木中 停止 (修学旅行・校外学習) | | | | | | | | |
| 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 にんじん ★あおねぎ ★みずな チンゲンサイ | 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 | 797 | 32.5 | |
| 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。 | | | | | | | | | |
| 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 | 865 | 32.8 | |
| 23・木 | 八木中 停止 (中間テスト) 1日目 | | | | | | | | |
| 24・金 | 八木中 停止 (中間テスト) 2日目 | | | | | | | | |
| 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 | 八木中 停止 (代休日) | | | | | | | | |

◎ 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。