



# 6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
よつか とお か は くち けんこうしゅうかん なんとんしんない しょうがっこう ちゅうがっこう とく <b>4日～10日は「歯と口の健康週間」です！(南丹市内の小学校・中学校で、いっせいに取り組みます)</b>						
3・月	ひじき豆まめごはん 牛乳 ハリハリ和え ジャがいものみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ジャがいも	にんじん えだまめ ★みずな キャベツ たくあん ★たまねぎ えのきたけ ★あおねぎ	707	25.3
4・火	ごはん 牛乳 かみかみビビンバ わかめスープ アセロラゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく わかめ はなかつお けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら アセロラゼリー	きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし にんにく ★たまねぎ チンゲンサイ	817	26.6
5・水	国産小麦コッペパン 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ 豆乳コーンスープ 	ぎゅうにゅう ハム とうにゅう	こくさんこむぎコッペパン てんぷらこ パンこ あぶら ジャがいも かたくりこ	キャベツ にんじん ★たまねぎ コーン パセリ	761	28.9
6・木	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め いももち汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ あかみそ さつまあげ はなかつお けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ いももち	キャベツ にんじん チンゲンサイ にんにく ★たまねぎ ★あおねぎ	854	29.0
7・金	古代米ごはん 牛乳 開きアジの唐揚げ 切干大根のカレーソテー 玉ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう アジ ショルダーベーコン みそ にぼし けずりぶし	★くろまい ★ごはん ★こめこ あぶら さとう おつゆふ	きりぼしだいこん にんじん さんどまめ もやし ★たまねぎ キャベツ ★あおねぎ	713	26.0
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
10・月	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め かみなり汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ★たまねぎ こまつな ★たけのこ つちしょうが ごぼう だいこん ★あおねぎ	748	24.5
11・火	ごはん 牛乳 サケのすだちソースかけ おかか和え わかめのみそ汁 	ぎゅうにゅう サケ はなかつお わかめ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ごまあぶら おつゆふ	すだち ★みずな キャベツ にんじん ★たまねぎ ★あおねぎ	726	28.5
12・水	八木中 停止					
13・木	<日本の味めぐり=愛知> ごはん 牛乳 みそカツ 野菜ソテー すまし汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あかみそ はちょうみそ けずりぶし ★とうふ はなかつお	★ごはん てんぷらこ パンこ あぶら さとう	コーン キャベツ にんじん もやし えのきたけ ★あおねぎ	829	27.5
手作りカツに八丁みそで作ったタレをかけました。						
14・金	麦ごはん アシドミルク チキンカレー ごまドレッシングサラダ 	アシドミルク とりにく ぎゅうにゅう ツナ	むぎごはん ジャがいも はちみつ バター こむぎこ さとう ごま ★こめこ	にんにく つちしょうが ★たまねぎ にんじん りんご キャベツ ★みずな	786	23.9
17・月	しょうがごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 うすくず汁 	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ けずりぶし ★とうふ はなかつお	★ごはん ごま あぶら ジャがいも こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう さんどまめ ★たまねぎ ★あおねぎ	709	26.9

◎ 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。



# 6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
18・火	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き風 和風サラダ さつま汁 	ぎゅうにゅう イワシ わかめ はなかつお とりにく さつまあげ みそ けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう	つちしょうが キャベツ にんじん ★みずな ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	785	28.3
骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。						
19・水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン 元気サラダ 	ぎゅうにゅう きんときまめ ★ぶたにく ツナ しおこんぶ はなかつお	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	★たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな キャベツ コーン	795	29.5
20・木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 小松菜と春雨のソテー 油揚げのみそ汁 	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく あぶらあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら はるさめ さとう	つちしょうが にんじん ★たまねぎ こまつな ★あおねぎ キャベツ	786	22.5
21・金	<お誕生日給食> 麦ごはん 牛乳 豚丼 豆腐のみそ汁 あじさいゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ わかめ みそ にぼし けずりぶし	★むぎごはん あぶら こんにやく さとう あじさいゼリー	はたけしめじ にんじん ★たまねぎ チンゲンサイ もやし ★あおねぎ	829	27.8
24・月	ごはん 牛乳 変わり肉じゃが 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ みそ にぼし けずりぶし	★ごはん あぶら じゃがいもこんにやく さとう ごま おつゆふ	にんにく ★たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ ★あおねぎ	773	24.3
25・火	ごはん 牛乳 サバのごまみそかけ さっぱり和え のっぺい汁 	ぎゅうにゅう サバ あかみそ あぶらあげ けずりぶし はなかつお	★ごはん ★こめこ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	★みずな キャベツ にんじん ★たまねぎ ★あおねぎ ゆかり	819	29.8
26・水	<b>八木中停止(期末テスト) 1日目</b>					
27・木	<b>八木中停止(期末テスト) 2日目</b>					
28・金	<南丹ふれあい給食(食育の日)> ごはん 牛乳 すき焼き風煮 土佐酢和え 水無月 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきとうふ はなかつお あまなっとう	★ごはん あぶら こんにやく おつゆふ さとう こむぎこ ★こめこ	えのきたけ ★たまねぎ にんじん ★あおねぎ ★みずな キャベツ	819	34.5
水無月を手作りします。						

◎ 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。

### \*6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・玉ねぎ・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)たけのこ・上新粉(京都府)鶏肉(宮崎・兵庫)じゃがいも(熊本県)チンゲンサイ(静岡県・茨城県)キャベツ(兵庫県・和歌山県)土しょうが(高知県)新しょうが(和歌山県)にんにく(青森県)ごぼう(栃木県)にんじん(徳島県)えのきたけ(長野県)大根(千葉県)卵(鹿児島県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)アジ(長崎・佐賀)イワシ(京都府)サケ(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。