



8・9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	
2日～6日は「体力アップ献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます）							
8/30・金	ごはん 牛乳 焼肉サラダ わかめスープ ふりかけ 	ぎゅうにゅう ハム はなかつお ふりかけ	ぎゅうにく わかめ ★けずりぶし	★ごはん あぶら ごま	さとう いとこんにやく ごまあぶら	つちしょうが にんにく キャベツ もやし ★みずな にんじん ★たまねぎ ★あおねぎ	725 25.5
2・月	ごはん 牛乳 パワーアップ丼 スタミナスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ★けずりぶし	★ぶたにく はなかつお	★ごはん さとう	あぶら かたくりこ	つちしょうが ★たまねぎ ★たけのこ にんじん ★こまつな キャベツ にんにく	830 27.8
3・火	チキンライス 牛乳 こんにやくサラダ 五色スープ 	ぎゅうにゅう ツナ ★けずりぶし	とりにく ハム はなかつお	★ごはん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ★たまねぎ さんどまめ パプリカ ★こまつな キャベツ とうがん コーン チンゲンサイ	745 26.1
4・水	国産小麦コッペパン 牛乳 コロケ ごぼうサラダ ミネストローネスープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ショルダーベーコン	ささみ	こくさんこおぎコッペパン あぶら ごま ABCマカロニ		★みずな ごぼう にんじん コーン キャベツ ★たまねぎ トマト	879 35.2
5・木	ターメリックライス(麦) 牛乳 キーマカレー みかんたっぷりフルーツポンチ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	とりにく ★ぶたにく	むぎ★ごはん ★じゃがいも こおぎこ	あぶら さとう	にんにく つちしょうが ★たまねぎ にんじん みかん パイン	819 26.5
6・金	ごはん 牛乳 タラのあまずソースかけ 野菜豆 水菜のみそ汁 	ぎゅうにゅう だいず ★けずりぶし みそ	タラ ちくわ わかめ にぼし	★ごはん ごまあぶら かたくりこ	あぶら さとう	★あおねぎ にんじん ごぼう ★たけのこ キャベツ ★たまねぎ	747 29.0
9・月	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく みそ ★けずりぶし	わかめ さつまあげ にぼし	★ごはん ★じゃがいも	あぶら さとう	★たまねぎ にんじん さんどまめ つちしょうが だいこん ★あおねぎ	719 24.6
10・火	ごはん 牛乳 サケのハーブ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★けずりぶし にぼし	サケ くきわかめ みそ	★ごはん いとこんにやく さとう おつゆふ	オリーブあぶら あぶら ごま	レモンかじゅう ごぼう にんじん さんどまめ ★たまねぎ キャベツ ★あおねぎ	769 30.0
11・水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 	ぎゅうにゅう もめんどうふ ツナ	★ぶたにく あかみそ	★ごはん さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん つちしょうが ★たまねぎ にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みずな にんにく	830 34.2
12・木	<日本の味巡り＝神奈川県> ごはん 牛乳 揚げシュウマイ ピーマンのBBQソース炒め けんちん汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく にぼし	しゅうまい ★とうふ ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ	あぶら	★ピーマン にんじん ★たまねぎ りんご にんにく ごぼう だいこん ★あおねぎ	812 28.3
13・金	<お月見献立> こぎつねごはん 牛乳 水菜とツナの中華和え 芋煮汁 デザート 	ぎゅうにゅう ちくわ ★ぶたにく ★けずりぶし	あぶらあげ ツナ かつおぶし	★ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ	あぶら さとう さといも デザート	にんじん ★たけのこ さんどまめ ★みずな キャベツ だいこん えのきたけ ★あおねぎ	748 26.7

◎ 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。



9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
17・火	ごはん 牛乳 トビウオのすだちソース 元気サラダ かぼちゃのみそ汁 	ぎゅうにゅう トビウオ ツナ しおこんぶ ★けずりぶし さつまあげ にぼし みそ	★ごはん ★こめこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	すだち にんじん ★こまつな キャベツ コーン ★かぼちゃ ★たまねぎ ★あおねぎ	763	31.4
18・水	味付けコッペパン 牛乳 チリコンカン 切干大根のヘルシーサラダ 	ぎゅうにゅう きんときまめ ★ぶたにく ハム	あじつけコッペパン ★じゃがいも さとう ごま あぶら	★たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん ★みずな キャベツ	752	27.3
19・木	ごはん 牛乳 鶏肉の米っこから揚げ キャベツと油揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★けずりぶし わかめ みそ にぼし	★ごはん さとう ごまあぶら ★こめこ かたくりこ あぶら ★じゃがいも	つちしょうが にんにく キャベツ にんじん ★たまねぎ ★あおねぎ	922	35.2
20・金	キムチチャーハン 牛乳 ツナとビーフンの和え物 五目中華スープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ ★けずりぶし ★とうふ はなかつお	★ごはん ごまあぶら ビーフン ごま さとう	キムチ にんじん ★あおねぎ キャベツ ★みずな もやし チンゲンサイ	738	26.7
24・火	<お誕生月給食> ごはん 牛乳 酢鶏 ワンタンスープ ミニ豆乳プリン 	ぎゅうにゅう とりにく ハム ★けずりぶし はなかつお	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら ミニとうにゅうプリン	つちしょうが ★たまねぎ にんじん ★たけのこ さんどまめ キャベツ チンゲンサイ	822	24.9
25・水	<南丹ふれあい献立=食育の日> ごはん 牛乳 丹波高原ポークのしょうが炒め みだくさんみそ汁 韓国式味のり 	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 あじつけのり	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ★じゃがいも	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん ★たけのこ だいこん ★あおねぎ	823	27.5
26・木	カリカリ梅ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ さっぱり豚汁 	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ★ぶたにく ★とうふ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん ごま てんぷらこ くるごま あぶら	うめ★ごはんのもと キャベツ もやし ごぼう にんじん ★あおねぎ	789	26.2
27・金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 土佐酢和え 	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ はなかつお	★ごはん あぶら いとこんにゃく おつゆふ さとう	えのきたけ ★たまねぎ にんじん ★あおねぎ ★みずな キャベツ	755	32.3
30・月	麦ごはん 牛乳 ♪ハヤシライス ごまドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ	おぎ★ごはん ★じゃがいも あぶら さとう ごま	にんにく ★たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★みずな	787	29.0

◎ 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。

* 8・9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・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)じゃがいも(八木・千葉県)上新粉・たけのこ(京都府)鶏肉(京都府・宮崎・兵庫県)牛肉(国産)人参・大根(北海道)キャベツ(長野県)土しょうが(高知県)チンゲンツアイ(静岡県)にら(高知県)にんにく(青森県)ごぼう(栃木県)えのきたけ(長野県)冬瓜(愛知・岡山県)みかん(愛媛県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)塩鮭(三陸・北海道)まだら(アメリカ・ロシア)トビウオ(京都府)
※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。