



10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・火	中学校 停止(体育祭予行)											
2・水	国産小麦パン 牛乳 ハムカツ 三色炒め わかめスープ 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ はなかつお ★けずりぶし	こくさんこむぎパン てんぷらこ パンこ あぶら ごまあぶら	コーン にんじん ★あおねぎ	キャベツ たまねぎ	705	29.2					
3・木	中学校 停止(体育祭・体育祭予備日・体育祭予予備日)											
4・金												
7・月												
8・火	ごはん 牛乳 サワラのあげ煮 れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁 	ぎゅうにゅう サワラ ★ぶたにく くきわかめ ★けずりぶし さつまあげ みそ にぼし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう いとこんにゃく ごま じゃがいも	れんこん にんじん たまねぎ ★あおねぎ	ごぼう さんどまめ えのきたけ	841	31.0					
9・水	<目の愛護デー献立> にんじんごはん 牛乳 青菜とツナのおひたし 五目みそ汁 ブルーベリーゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ★ぶたにく あぶらあげ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ゼリー	にんじん さんどまめ キャベツ ★あおねぎ	ごぼう ★みずな だいこん	760	30.1					
10・木	中学校 停止(中間テスト)											
11・金												
15・火	ごはん 牛乳 戻りカツオの揚げ煮 即席漬け かぼちゃのみそ汁 	ぎゅうにゅう カツオ しおこんぶ さつまあげ わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ	★みずな かぼちゃ	693	23.2					
16・水	小型コッペパン 牛乳 ペンネアラポロネーゼ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム ★けずりぶし はなかつお	こがたパン ペンネ オリーブあぶら	にんにく たまねぎ さんどまめ キャベツ ★みずな	つちしょうが にんじん コーン	694	29.1					
17・木	麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 白菜のそぼろ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★けずりぶし にぼし	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ ★こまつな はくさい ★あおねぎ	つちしょうが にんじん ピーマン だいこん	763	25.0					

- ◎ 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。
- ◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。



10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・金	ごはん 牛乳 鶏肉のオーロラソース さっぱり和え 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ 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 おつゆふ さといも	つちしょうが にんにく キャベツ ★みずな にんじん レモン たまねぎ ★あおねぎ	829	31.7
21～25日は「秋の味覚献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます）						
21・月	ごはん 牛乳 筑前煮 うすくず汁 味付けのり	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ★けずりぶし ★とうふ はなかつお あじつけのり	★ごはん あぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんじん ★たけのこ れんこん ごぼう さんどまめ たまねぎ ★あおねぎ	707	28.5
22・火	<南丹ふれあい給食> ごはん 牛乳 サンマのかば焼き風 切干大根の炒め煮 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サンマ ★ぶたにく ★けずりぶし あぶらあげ みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	つちしょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ★あおねぎ	807	23.6
23・水	麦ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず いんげんまめ きんときまめ	むぎごはん あぶら はちみつ バター こむぎこ ★こめこ さとう	にんにく つちしょうが えだまめ たまねぎ にんじん りんご キャベツ ★みずな コーン	819	28.2
24・木	<お誕生月給食> 秋の香りごはん 牛乳 ごま酢和え 豚汁 ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく ★とうふ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ごま さといも ラ・フランスゼリー	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ さんどまめ ★こまつな もやし だいこん ★あおねぎ	710	26.0
25・金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 豆腐のすまし汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ★けずりぶし ふりかけ はなかつお	★ごはん かたくりこ あぶら ★さつまいも さとう	つちしょうが にんじん たまねぎさんどまめ もやし ★あおねぎ	828	28.8
28・月	チキンライス 牛乳 シャキシャキごぼうサラダ 豆乳パンプキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	★ごはん あぶら ★さつまいも ごま さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ さんどまめ きパプリカ ごぼう ★みずな コーン	816	24.7
29・火	ごはん 牛乳 タラのレモン漬け 大豆とひじきの煮物 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう タラ さつまあげ ひじき ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ いとこんにやく あぶら おつゆふ	レモンかじゅう ささがきごぼう にんじんさんどまめ たまねぎキャベツ ★あおねぎ	754	27.4
30・水	<日本の味巡り＝岡山> 蒜山おこわ 牛乳 水菜とツナの和え物 わかめのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ★とうふ ★けずりぶし はなかつお	★もちごめ あぶら くり ごま さとう	さんさい にんじん しいたけ ごぼう キャベツ ★みずな もやし たまねぎ ★あおねぎ	683	26.6
31・木	中学校 停止(文化祭)					

◎ 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。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

10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・さつまいも(八木)豚肉(日吉)鶏肉・上新粉・たけのこ・はたけしめじ(京都府)もち米・(佐賀県・熊本県)じゃがいも・大根・人参・玉ねぎ・ごぼう・かぼちゃ・大豆(北海道)土しょうが・にら(高知県)ピーマン(大分県・高知県)れんこん(徳島県)にんにく(青森県)キャベツ・はくさい・チンゲンツァイ・キャベツ・えのきたけ(長野県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道)卵(鹿児島県・島根県)サワラ(京都府)・カツオ(静岡県)サンマ(北海道)タラ(アメリカ・ロシア)イワシ(千葉県)

※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。