



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・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 あかみそ	とりにく ★けずりぶし ★とうふ みそ にぼし	★ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごま かしわもち	★たけのこ にんじん ★みずな ★あおねぎ	さんどまめ キャベツ たまねぎ	836	30.8
かしわもちは、よくかんで 食べましょう。									
2・金	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 甘酢和え 豆乳まろやかみそ汁 	ぎゅうにゅう あおのり やきとうふ とうにゅう ★けずりぶし	ちくわ ★ぶたにく みそ にぼし	★ごはん くろごま さとう	てんぷらこ あぶら ごま	キャベツ にんじん だいこん	★こまつな もやし ★あおねぎ	824	29.3
7・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 かつおぶし	こがたコッペパン スパゲティ あぶら	オリーブオイル	キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	たまねぎ トマト もやし	730	34.8
8・木	ごはん 牛乳 ハンバーグのカクテルソースかけ ツナサラダ オニオンスープ 	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ツナ ★けずりぶし ハンバーグ	★ごはん かたくりこ	さとう	★みずな にんじん レモンかじゅう パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	705	28.5
9・金	八木中 停止 								
12・月	 八木中 停止								
13・火	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 サバのみそ煮 煮浸し 若竹汁 	ぎゅうにゅう しろみそ あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	サバ あかみそ ★けずりぶし わかめ	★ごはん さとう		つちしょうが もやし ★たけのこ ★あおねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ	746	32.3
14・水	<お誕生月給食> 麦ごはん 牛乳 プルコギ丼 コーンの中華スープ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	★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 ピーマン にら にんじん	つちしょうが ★こまつな キャベツ コーン	808	29.4
15・木	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ポイルキャベツ 新たまねぎのみそ汁 	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	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 もやし	796	29.1
16・金	山菜おこわ 牛乳 ツナとビーフンの和え物 沢煮椀 	ぎゅうにゅう ツナ いとかまぼこ かつおぶし	とりにく ★けずりぶし あぶらあげ	★もちごめごはん ビーフン ごまあぶら	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん ★みずな えのきたけ	さんさいみずに キャベツ たまねぎ ★あおねぎ	717	26.8
19・月	八木中 停止 								

◎ 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。

◎ 魚は骨に気をつけてよくかんで食べましょう。



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・火	ごはん 牛乳 ホッケの唐揚げ 切り干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ にぼし	ホッケ ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう	★こめこ じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ	にんじん たまねぎ ★あおねぎ	715	25.7
21・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 じゃがいも こむぎこ ごま	バター さとう あぶら	たまねぎ ブロッコリー ★みずな	にんじん キャベツ	855	32.8
22・木	 八木中 停止 								
23・金	 八木中 停止 								
26・月	ごはん 牛乳 肉豆腐 レモン和え 	ぎゅうにゅう やきどうふ	★ぶたにく ツナ	★ごはん さとう	いとこんにやく あぶら	にんじん ★あおねぎ ★みずな	たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	802	31.1
27・火	ごはん 牛乳 カツオの揚げ煮 青菜と焼き豚のソテー じゃがいものみそ汁 	ぎゅうにゅう やきぶた みそ ★けずりぶし	カツオ さつまあげ にぼし	★ごはん さとう じゃがいも	あぶら かたくりこ	にんじん キャベツ えのきたけ	チンゲンサイ たまねぎ ★あおねぎ	754	33.8
28・水	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	むぎごはん 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	795	26.0
29・木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース 野菜豆 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう だいず ★けずりぶし にぼし	とりにく ちくわ みそ	★ごはん ★こめこ さとう	かたくりこ あぶら ★おつゆふ	レモンかじゅう ごぼう たまねぎ ★あおねぎ	にんじん ★たけのこ だいこん	891	36.1
30・金	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 かつおぶし	★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 にら	にんじん キャベツ たまねぎ	734	25.5

◎ 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。

◎ 魚は骨に気をつけてよくかんで食べましょう。

◎ ★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(製造を含む)をお知らせします

米・水菜・青ねぎ・小松菜・豆腐・たけのこ・上新粉(八木)豚肉(日吉)鶏肉(京都府・鳥取県・宮崎県・兵庫県)玉ねぎ(長崎県)じゃがいも(鹿児島県)だいこん(長崎県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(愛知県)土しょうが(高知県)白ねぎ(静岡県・鳥取県・大分県)ごぼう(栃木県)にんじん(長崎県)ピーマン(高知県)ブロッコリー(徳島県)にら(高知県)えのきたけ(長野県)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)カツオ(静岡県)サバ(長崎県)ホッケ(アラスカ)鮭(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。