



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
2日～6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)						
2・月	ひじき豆まめごはん 牛乳 香味和え 具だくさんみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ツナ さつまあげ わかめ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん えだまめ ★みずな キャベツ ★たまねぎ だいこん ★あおねぎ	685	25.5
3・火	麦ごはん 牛乳 かみかみビビンバ 五色スープ アセロラゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム ★けずりぶし かつおぶし	むぎごはん 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 キャベツ コーン チンゲンサイ	787	25.9
4・水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ フレンチサラダ 豆乳コーンスープ 	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうにゅう	コッペパン てんぷらこ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	キャベツ ★みずな にんじん ★たまねぎ コーン パセリ	820	33.1
5・木	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 甘酢和え わかめのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん オリーブオイル さとう ごま	レモンかじゅう キャベツ ★みずな にんじん ★たまねぎ だいこん えのきたけ ★あおねぎ	738	28.2
6・金	茎わかめご飯 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 うすくず汁 	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく さつまあげ ★けずりぶし もめんどうふ わかめごはんのもと	★ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	にんじん ごぼう さんどまめ もやし ★あおねぎ	719	27.7
9・月	ごはん 牛乳 ハヤシライス 青菜とコーンのサラダ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ツナ	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく ★たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★みずな コーン レモンかじゅう	762	28.3
10・火	ごはん 牛乳 サケのすだちソースかけ ごま和え 豆腐のすまし汁 	ぎゅうにゅう サケ もめんどうふ かまぼこ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ごま	すだち キャベツ ★こまつな にんじん もやし ★あおねぎ	740	32.0
11・水	ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ 味付けのり 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ あかみそ ハム ★けずりぶし かつおぶし あじつけのり	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン	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	810	31.0
12・木	<味巡り=福井県> ごはん 牛乳 ソースカツ丼 ボイルキャベツ さつま揚げのみそ汁 	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 てんぷらこ パンこ 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 ★あおねぎ	824	25.3
13・金	カラフルピラフ 牛乳 ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム たまご にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら ごま かたくりこ	パプリカ にんじん さんどまめ ★たまねぎ ★こまつな ごぼう コーン キャベツ ★あおねぎ	698	26.5
16・月	<お誕生月給食> 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	★ごはん あぶら いとこんにゃく 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	839	28.0

◎ 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。

◎骨に気を付けて、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。



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
17・火	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き風 ゆかり和え さつま汁 	ぎゅうにゅう イワシ ツナ とりにく さつまあげ 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	つちしょうが キャベツ ★みずな にんじん ゆかり ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	777	30.8
18・水	八木中 停止 					
19・木	きんぴらごはん  牛乳 ツナとビーフンの和え物 吉野汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ ★けずりぶし	★ごはん いとこんにゃく あぶら ごまあぶら さとう ビーファン ごま かたくりこ	ごぼう にんじん さんどまめ キャベツ ★こまつな もやし ★あおねぎ ★たまねぎ	707	26.4
20・金	ごはん  牛乳 酢豚 中華スープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	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 にら コーン	754	28.8
23・月	ごはん  牛乳 変わり肉じゃが 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 じゃがいも いとこんにゃく さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく ★たまねぎ さんどまめ にんじん ごぼう だいこん ★あおねぎ	811	25.8
24・火	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢ソースかけ おかか和え 白玉麩のすまし汁 	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら ごまあぶら さとう しらたまふ	つちしょうが ★あおねぎ ★みずな キャベツ にんじん えのきたけ ★たまねぎ	834	33.1
25・水	麦ごはん  牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	おぎごはん あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ★こめこ いとこんにゃく ごまあぶら さとう ごま	にんにく つちしょうが ★たまねぎ りんご キャベツ ★みずな	818	26.6
26・木	八木中 停止 					
27・金	八木中 停止 					
30・月	ごはん  牛乳 豚肉の甘辛井 水菜のみそ汁 水無月	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ みそ にぼし ★けずりぶし あまなっとう	★ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ★こめこ	にんじん キャベツ ★たまねぎ チンゲンサイ ★たけのこ つちしょうが だいこん ★みずな	826	24.2

◎ 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。 ◎骨に気を付けて、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。

6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・玉ねぎ・豆腐・たけのこ・米粉(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉・鹿児島県)はたけしめじ(京丹波町)鶏肉(宮城県・兵庫県)じゃがいも(鹿児島県)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(兵庫県)土しょうが(高知県)にら(高知県)にんにく(青森県)パプリカ(宮城県)ごぼう(栃木県)にんじん(徳島県)コーン・枝豆・三度豆(北海道)えのきたけ(長野県)大根(長崎県)卵(鹿児島県)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)イワシ(千葉・長崎県)サワラ(京都府)ホキ(ニュージーランド) ※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。