



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
1・月	ごはん 牛乳 プルコギ丼 スタミナスープ 	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん ★こまつな ピーマン キャベツ にら	789	25.9
2・火	チキンライス 牛乳 こんにゃくサラダ  ABCマカロニのスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう ごま ABCマカロニ	にんじん たまねぎ さんどまめ コーン キャベツ ★みずな もやし	700	26.4
3・水	ごはん 牛乳 鶏肉のオニオンソースかけ さっぱり豚汁 ふりかけ 	★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 ふりかけ	★ごはん さとう かたくりこ	たまねぎ ★みずな もやし ごぼう にんじん ★あおねぎ	774	32.0
4・木	ターメリックライス  牛乳 キーマカレー  フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ★こめこ みかんゼリー	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん パイン ★みかん	805	26.4
5・金	ごはん  牛乳 タラのレモンソースかけ ごま和え とうがンのみそ汁	★ぎゅうにゅう タラ さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	レモンかじゅう キャベツ ★こまつな にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ ★あおねぎ	731	26.4
8日～12日は「 ^{たいりよく} 体力アップ ^{こんだてしゅうかん} 献立週間」です！(南丹市内の ^{なんたんしな} 小学校・ ^{しょうがっこう} 中学校で、 ^{ちゅうがっこう} 一斉に ^{いっせい} 取り組みます)						
8・月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮  香味和え サイダーゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ささみ	★ごはん あぶら こんにゃく おつゆふ さとう サイダーゼリー	えのきたけ たまねぎ にんじん ★あおねぎ きりぼしだいこん ★みずな キャベツ レモンかじゅう	775	32.8
9・火	ごはん 牛乳 サケのハーブ焼き  和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう サケ わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん オリーブオイル さとう あぶら	レモンかじゅう キャベツ にんじん ★みずな たまねぎ もやし ★あおねぎ	701	31.4
10・水	コッペパン  牛乳 ハムカツ 具だくさんミネストローネ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ショルダーベーコン	コッペパン てんぷらこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	724	24.8
11・木	カリカリ梅ごはん  牛乳 肉じゃが 油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	うめごはんのもと たまねぎ にんじん さんどまめ もやし ★あおねぎ	847	27.9
12・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐  ナムル	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく もめんどうふ あかみそ さつまあげ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん ★あおねぎ キャベツ ★こまつな	814	34.1

◎ 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
16・火	<日本の味めぐり=大分県> ごはん 牛乳 とり天 かぼすのさっぱり和え とうふのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん てんぷらこ あぶら さとう	★みずな キャベツ にんじん かぼす だいこん もやし ★あおねぎ	800	41.8
17・水	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 ささみ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★こまつな	764	29.5
18・木	五目チャーハン 牛乳 春雨サラダ 中華スープ	★ぎゅうにゅう やきぶた ツナ ハム とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ コーン にんじん つちしょうが ★あおねぎ さんどまめ キャベツ ★みずな チンゲンサイ もやし	732	28.8
19・金	ごはん 牛乳 開きアジの唐揚げ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう アジ ★ぶたにく くきわかめ ★けずりぶし さつまあげ にぼし みそ	★ごはん ★こめこ あぶら いとこんにゃく ごま さとう	ごぼう にんじん さんどまめ かぼちゃ たまねぎ ★あおねぎ	735	28.3
22・月	<お誕生月給食> ごはん 牛乳 酢鶏 ワンタンスープ ももゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく ハム ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら ももゼリー	たまねぎ つちしょうが にんじん たけのこ さんどまめ キャベツ チンゲンサイ	828	25.6
24・水	味つけパン 牛乳 ウインナーのカクテルソース ボイル野菜 豆乳コーンスープ	★ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう	あじつけパン じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	776	28.9
25・木	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 丹波高原ポークのしょうが炒め すまし汁 味付けのり	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく とうふ かつおぶし ★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	にんにく たまねぎ にんじん つちしょうが たけのこ もやし ★あおねぎ	813	29.0
26・金	わかめごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 実だくさんみそ汁	★ぎゅうにゅう わかめ ちくわ さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん てんぷらこ あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ★あおねぎ	721	24.3
29・月	八木中 停止					
30・火	ごはん 牛乳 トビウオの甘酢ソース 元気サラダ さつま揚げのみそ汁	★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 ごまあぶら さとう かたくりこ	★あおねぎ つちしょうが にんじん ★こまつな キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	746	31.4

◎ 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・豆腐・米粉(八木) 焼き豆腐(亀岡市) 豚肉(日吉) じゃがいも(千葉県) たけのこ(京都府) 鶏肉(宮崎県・兵庫県) 玉葱・大根・かぼちゃ(北海道) 人参・ごぼう(青森県・北海道) キャベツ(長野県) 土しょうが(高知県) チンゲンサイ(静岡県) にら(高知県) にんにく(青森県) えのきたけ(長野県) 冬瓜(愛知県・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) 鮭(三陸・北海道) アジ(京都府) トビウオ(京都府) サケ(北海道・三陸) タラ(アメリカ)

※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。