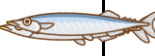




10月こんだてひょう

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・水	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 十五夜デザート（中のみ） 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	つちしょうが にんにく にら にんじん パプリカ たまねぎ ★あおねぎ もやし	807	26.1
2・木	 中学校 停止(体育祭・体育祭予備日・体育祭予予備日) 					
3・金						
6・月						
7・火	ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ チンゲンサイのソテー 白玉麩のすまし汁 	ぎゅうにゅう やきぶた サバ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん ★こめこ かたくりこ あぶら ごま さとう あぶら しらたまふ	にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきたけ たまねぎ ★あおねぎ	797	30.5
8・水	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう きんときまめ ★ぶたにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★みずな コーン	781	28.2
9・木	ごはん 牛乳 八宝菜 棒棒鶏サラダ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると ささみ しろみそ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ すりごま	つちしょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ★たけのこ ★こまつな もやし	759	26.9
10・金	<目の愛護デー献立/お誕生月給食> キャロットライス 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 沢煮椀 ブルーベリーゼリー  	ぎゅうにゅう かぼちゃサンド いとかまぼこ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら ブルベリーゼリー	にんじん たまねぎ えのきたけ ★みずな	706	22.2
14・火	中学校 停止(中間テスト) 					
15・水						
16・木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー レモンサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ ★こめこ さとう	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ★みずな レモンかじゅう	808	26.4
17・金	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 サンマのかば焼き風 赤しそ和え 根菜のみそ汁 	ぎゅうにゅう さんま ささみ あぶらあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ★こめこ	つちしょうが はくさい ★みずな にんじん ゆかり だいこん ごぼう たまねぎ ★あおねぎ	811	26.6

◎ 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。

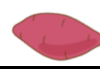
◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

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
20～24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）						
20・月	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん あぶら こんにゃく さとう おつゆふ	にんじん ★たけのこ れんこん ごぼう さんどまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ ★あおねぎ	687	24.6
21・火	ごはん 牛乳 戻りカツオの揚げ煮 ゆずの香りและ うすくず汁 	ぎゅうにゅう カツオ かたくりこ ツナ ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	キャベツ にんじん ★みずな ゆず もやし ★あおねぎ	737	34.8
22・水	小型コッペパン 牛乳 ペンネアラポロネーゼ 秋いっぱいポトフ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ウインナー	こがたパン ペンネ オリーブオイル ★さつまいも	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ れんこん だいこん ブロッコリー	766	29.9
23・木	秋の香りごはん 牛乳 ツナとビーフンの塩昆布和え 豚汁 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ ★ぶたにく ★とうふ ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら さといも	ごぼう にんじん はたけじめじ えのきたけ さんどまめ キャベツ チンゲンサイ だいこん ★あおねぎ	689	27.4
24・金	ごはん 牛乳 さつまいもと鶏肉のうま煮 青ねぎのみそ汁 味付けのり 	ぎゅうにゅう とりにく みそ にぼし ★けずりぶし あじつけのり	★ごはん かたくりこ あぶら ★さつまいも さとう おつゆふ	つちしょうが にんじん たまねぎさんどまめ キャベツ だいこん ★あおねぎ	851	27.9
27・月	麦ごはん 牛乳 スタミナ丼 ワンタンスープ 	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 ごまあぶら かたくりこ ワンタン	つちしょうが たまねぎ ★たけのこ にんじん にら チンゲンサイ キャベツ	835	27.7
28・火	ごはん 牛乳  イワシのごまじょうゆかけ 切干大根の煮物 チンゲンサイのみそ汁	ぎゅうにゅう イワシ ★ぶたにく ★けずりぶし わかめ 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 ごま じゃがいも	つちしょうが きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	783	26.9
29・水	ごはん 牛乳  肉豆腐 おかか和え	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきどうふ かつおぶし	★ごはん あぶら いとこんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ★あおねぎ ★みずな キャベツ	787	29.4
30・木	 中学校 停止(文化祭) 					
31・金	<味巡り＝神奈川県> 中華おこわ 牛乳 揚げシュウマイ  けんちん汁	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきぶた しゅうまい ★とうふ にぼし ★けずりぶし	もちごめごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら かたくりこ	ほししいたけ にんじん ★たけのこさんどまめ ごぼう だいこん ★あおねぎ	813	29.3

◎ 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、骨に気を付けて、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

水菜・青ねぎ・小松菜・さつまいも・たけのこ・米粉・豆腐(八木)米(園部)豚肉(日吉)はたけしめじ(京丹波町)鶏肉(宮崎県・兵庫県)じゃがいも・大根・人参・玉ねぎ・ごぼう・金時豆(北海道)土しょうが・にら(高知県)れんこん・ブロッコリー(徳島県)にんにく(青森県)はくさい・キャベツ・えのきたけ(長野県)チンゲンサイ(静岡県)さといも(宮崎県)赤パプリカ(韓国)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)イワシ(京都府)カツオ(静岡県)サンマ(北海道)サバ(長崎県)ちりめんじゃこ(兵庫県)

※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。