



11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
4・火	きのこごはん 牛乳 レモン和え 実だくさんみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ★けずりぶし ツナ ★ぶたにく みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう	はたけしめじ まいたけ にんじん さんどまめ キャベツ ★みずな レモンかじゅう はくさい たまねぎ ★あおねぎ	709	26.0
5・水	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ひじきとツナのサラダ ふりかけ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきどうふ とうにゅう ★けずりぶし ひじき ツナ ふりかけ	★ごはん さとう あぶら	はくさい にんじん しろねぎ キムチ キャベツ ★みずな コーン	783	27.8
6・木	ごはん 牛乳 ガーリックチキン 甘酢和え カラフルスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ハム ★とうふ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん オリーブオイル さとう ごま	キャベツ レモンかじゅう ★みずな にんじん コーン もやし チンゲンサイ	757	32.0
7・金	<いい歯の日献立> 麦ごはん 牛乳 かみかみビビンバ わかめスープ りんごゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく カットわかめ かつおぶし ★けずりぶし	おぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら りんごゼリー	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 ★あおねぎ	804	26.9
10・月	わかめごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく さつまあげ ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう おつゆふ	にんじん ごぼう さんどまめ はくさい だいこん ★あおねぎ	706	25.5
11・火	<味巡り=京都・和食の日献立> ごはん 牛乳 ♪サワラのカリカリ揚げ おひたし 美山麩のすまし汁 	ぎゅうにゅう ★けずりぶし かつおぶし サワラ	★ごはん あぶら ごま さとう しらたまふ	キャベツ ★こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ★あおねぎ	709	27.8
12・水	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こくとうパン あぶら バター こむぎこ マカロニ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ★みずな	820	32.4
13・木	ごはん 牛乳 ハンバーグのカクテルソースかけ 五目煮豆 白菜のみそ汁 	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき ★けずりぶし みそ にぼし ハンバーグ	★ごはん さとう あぶら かたくりこ こんにゃく	ごぼう にんじん さんどまめ はくさい えのきたけ もやし ★あおねぎ	715	20.6
14・金	ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨サラダ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ あかみそ ささみ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ ごま	にんにく つちしょうが だいこん にんじん たまねぎ ★あおねぎ キャベツ ★みずな	766	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。

◎ ♪は新メニューです。

◎ ★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。

* 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。



11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
17日～21日は「免疫力アップ献立週間」です！（南丹市内の小・中学校で取り組みます。）						
17・月	<お誕生月給食> ごはん 牛乳 丹波の里井 かき玉汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム わかめ たまご かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう こんにゃく かたくりこ ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ はたけしめじ ★こまつな はくさい チンゲンサイ	841	24.6
18・火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 香味和え うすくず汁	ぎゅうにゅう サバ しろみそ あかみそ ささみ ★とうふ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん さとう かたくりこ	つちしょうが きりぼしだいこん ★こまつな にんじん キャベツ レモン もやし ★あおねぎ	736	33.7
19・水	麦ごはん 牛乳 豆のオリンピックカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく だいず しろいんげんまめ きんときまめ ツナ	むぎごはん あぶら はちみつ バター こむぎこ さとう こんにゃく ごまあぶら さとう ごま ★こめこ	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	826	30.3
20・木	キムチチャーハン 牛乳 やみつきキャベツ 鶏団子スープ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく しおこんぶ にくだんご ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん ごまあぶら	キムチ にんじん しろねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ つちしょうが	718	25.5
21・金	ごはん 牛乳 米っこ唐揚げ もやしの煮浸し かす汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ★けずりぶし さつまあげ みそ にぼし	★ごはん さとう ごまあぶら ★こめこ かたくりこ あぶら さけかす	つちしょうが にんにく キャベツ もやし にんじん だいこん はくさい おおねぎ	916	37.2
25・火	ごはん 牛乳 サケの野菜あんかけ れんこんの金平 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう サケ ★ぶたにく くきわかめ ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにゃく ごま おつゆふ	たまねぎ にんじん ★みずな れんこん ごぼう さんどまめ キャベツ だいこん えのきたけ ★あおねぎ	759	31.5
26・水	全粒粉パン 牛乳 コロッケ 切干大根のヘルシーサラダ 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ハム ★とうふ とりにく ★けずりぶし かつおぶし	ぜんりゅうふんパン あぶら さとう ごま コロッケ	きりぼしだいこん ★みずな にんじん キャベツ もやし ★あおねぎ	785	30.2
27・木	中学校 停止(期末テスト)					
28・金						

◎ 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。

11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・米粉・豆腐(八木)米(園部)豚肉(日吉)焼き豆腐(亀岡市)はたけしめじ(京丹波町)鶏肉(京都府・宮崎県・兵庫県)白ねぎ(滋賀県)キャベツ・白菜・ブロッコリー・えのきたけ(長野県)チンゲンサイ(静岡県)土しょうが(高知県)れんこん(徳島県)かぼちゃ・大根・じゃがいも・人参・玉ねぎ・金時豆・白いんげん豆・三度豆(北海道)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)さといも(宮崎県・鹿児島県)まいたけ(三重県)サワラ(京都府)サバ(長崎)サケ(北海道・三陸)牛乳(京都府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・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。