



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
1・月	ごはん 牛乳 酢豚 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	★ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン 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 チンゲンサイ	759	27.4
 2日～8日は「歯と口の健康週間」メニューです。						
2・火	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ハリハリ和え 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ★けずりぶし にぼし	★ごはん オリーブオイル ごま	レモン ★みずな もやし キャベツ にんじん たくあん ★たまねぎ だいこん ★あおねぎ	742	29.2
3・水	茎わかめごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 うすくず汁 	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと とりにく さつまあげ ★けずりぶし ★とうふ かつおぶし	★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
4・木	麦ごはん 牛乳 かみかみビビンバ 五目スープ 歯と口の健康ゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく わかめ かつおぶし ★けずりぶし	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はとくちのけんこうゼリー	にんじん きりぼしだいこん ★こまつな もやし にんにく ★たまねぎ ★あおねぎ	810	26.8
5・金	ごはん 牛乳 鯛のかば焼き風 ごま和え 白玉ふのすまし汁 	ぎゅうにゅう イワシ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ごま しらたまふ	つちしょうが キャベツ ★みずな にんじん えのきたけ ★たまねぎ ★あおねぎ	723	25.8
8・月	ひじき豆まめごはん 牛乳 おかか和え 具だくさんみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず かつおぶし ★ぶたにく ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん えだまめ ★みずな キャベツ だいこん ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	749	26.3
9・火	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	むぎごはん あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ さとう いとこんにゃく こめこ ごま ごまあぶら	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	817	26.6
10・水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ 三色ソテー 豆乳コーンスープ 	ぎゅうにゅう ホキ とうにゅう 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 かたくりこ	キャベツ にんじん ★たまねぎ コーン パセリ	795	31.7
11・木	ごはん 牛乳 変わり肉じゃが かみなり汁 味付けのり 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ にぼし ★けずりぶし あじつけのり	★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	817	27.0
12・金	<日本の味巡り=大分> ごはん 牛乳 とり天 かぼすのさっぱり和え 玉ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ 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 さとう	★みずな キャベツ にんじん かぼす ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	778	39.5
15・月	豚丼(ごはん) 牛乳 じゃがいものみそ汁 あじさいゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく 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 じゃがいも	はたけしめじ にんじん ★たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ★あおねぎ	868	25.8
16・火	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 サケの揚げ煮 甘酢和え 豆腐のすまし汁 	ぎゅうにゅう サケ ★とうふ 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	キャベツ ★みずな にんじん もやし ★あおねぎ	736	31.5

◎ 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。

◎骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



6月こんだてひょう



見える所にはってね!
南丹市立八木中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・水	八木中学校 停止 					
18・木	<お誕生月給食> カラフルピラフ 牛乳 フルーツポンチ 具だくさんスープ 	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん あぶら みかんカットゼリー	パプリカ にんじん さんどまめ ★たまねぎ パイン ★みかん キャベツ	742	24.9
19・金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢ソース 変わりきんぴら 吉野汁 	ぎゅうにゅう とりにく ★ぶたにく あぶらあげ ★けずりぶし かつおぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま いとこんにゃく	つちしょうが ★あおねぎ ごぼう にんじん ピーマン もやし ★たまねぎ	961	36.5
22・月	五目チャーハン 牛乳 棒棒鶏サラダ ふわふわ卵スープ 	ぎゅうにゅう やきぶた ささみ しろみそ ポンレスハム たまご かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	★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 ★みずな もやし キャベツ チンゲンサイ	734	31.5
23・火	ごはん 牛乳 鯖クリスピー 春雨スープ 豆腐のみそ汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら はるさめ さとう	にんじん つちしょうが ★たまねぎ チンゲンサイ ★あおねぎ キャベツ ★みずな	776	30.3
24・水	味付けパン 牛乳 チリコンカン ごまドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう きんときまめ ★ぶたにく ささみ	あじつけパン あぶら じゃがいも さとう ごま	★たまねぎ にんじん トマト キャベツ ★みずな	847	31.7
25・木	 八木中学校 停止 					
26・金	 八木中学校 停止 					
29・月	こぎつねごはん 牛乳 ツナとビーフンの和え物 ふのみそ汁 	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ツナ かつおぶし ★ぶたにく みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら ごま さとう ビーフン ごまあぶら おつゆふ	にんじん ★たけのこ さんどまめ キャベツ ★みずな えのきたけ ★たまねぎ ★あおねぎ	731	28.5
30・火	<夏越しの祓え> ごはん 牛乳 豚肉の甘辛井 わかめのみそ汁 水無月 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ さつまあげ 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	837	25.3

水無月を 手作りします。

◎ 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(南丹市) 水菜・青ねぎ・小松菜・玉ねぎ・豆腐・たけのこ・米粉・たけのこ・みかん(八木) 豚肉(日吉) 焼き豆腐(亀岡市) はたけしめじ(京丹波町) 鶏肉(国内) じゃがいも(熊本県) チンゲンサイ(静岡県) キャベツ(兵庫県・愛知県) ピーマン・土しょうが(高知県) にんにく(青森県) ごぼう(宮崎県) にんじん(兵庫県) 白ねぎ(静岡県・大分県・鳥取県) 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・徳島県・福岡県・長崎県・愛知県・三重県・北海道) イワシ(京都府・千葉県) サワラ(京都府) ちりめんじゃこ(国内) ホキ(ニュージーランド) サケ(アメリカ・ロシア) ※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。