



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・火	プルコギ丼(ごはん) 牛乳 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	781	26.6
2・水	チキンライス 牛乳 こんにゃくサラダ ABC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 いとこんにゃく 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 とうがん チンゲンサイ	700	26.0
3・木	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 丹波高原豚の生姜炒め 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	つちしょうが にんにく ★たまねぎ にんじん ★たけのこ もやし ★あおねぎ	813	29.0
4日～10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)						
4・金	ごはん 牛乳 タラのレモンソースかけ ごま和え 夏豚汁 	ぎゅうにゅう タラでんぶんつき ぶたにく にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	キャベツ レモンかじゅう ★みずな にんじん とうがん ごぼう ★たまねぎ ★あおねぎ	801	29.5
7・月	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 しろねぎ もやし ★こまつな	814	34.3
8・火	ごはん 牛乳 サケのハーブ焼き 和風サラダ 油揚げのみそ汁 	ぎゅうにゅう サケ わかめ かつおぶし あぶらあげ とうふ 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 もやし ★あおねぎ	728	30.9
9・水	コッペパン 牛乳 ハムカツ 具だくさんミネストローネ ミニサイダーゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム	コッペパン てんぷらこ パンこ あぶら じゃがいも サイダーゼリー	キャベツ にんじん ★たまねぎ トマト	847	31.6
10・木	カリカリ梅ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ごま あぶら じゃがいも いとこんにゃく さとう おつゆふ	うめごはんのもと ★たまねぎ にんじん さんどまめ もやし キャベツ えのきたけ ★あおねぎ	805	24.6
11・金	<日本の味巡り=岐阜県> ごはん 牛乳 けいちゃん うすくず汁 ももゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とうふ かつおぶし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ ももゼリー	★たまねぎ キャベツ ★ピーマン にんじん チンゲンサイ にんにく だいこん ★あおねぎ	781	30.6

◎ 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。

★^{がつき げんき}2学期を元気にスタートするために大切なこと

はやね はやお
早寝・早起き



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



きそくただ しよくじ
規則正しい食事



てきど うんどう
適度な運動





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
14・月	五目チャーハン 牛乳 ビーフンの塩昆布和え 中華スープ 	やきぶた ツナ しおこんぶ かつおぶし とりにく ★とうふ ★けずりぶし	★ごはん あぶら ビーフン ごまあぶら さとう	★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 チンゲンサイ にら とうがん	731	30.4
15・火	ごはん 牛乳 鶏肉のバジル唐揚げ きんぴらごぼう  わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ★けずりぶし わかめ みそ にぼし	★ごはん ★こめこ かたくりこ あぶら いとこんにゃく さとう ごまあぶら	レモンかじゅう にんにく ごぼう にんじん さんどまめ キャベツ ★たまねぎ ★あおねぎ	906	36.0
16・水	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 ごまドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	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 ★みずな	745	28.5
17・木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 香味和え 	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ささみ	★ごはん あぶら いとこんにゃく おつゆふ さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん しろねぎ きりぼしだいこん ★みずな キャベツ レモンかじゅう	749	32.8
18・金	ごはん 牛乳  アジの香味ソース 春雨ソテー さつま揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく さつまあげ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん ★こめこ あぶら ごま さとう かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ つちしょうが にんじん チンゲンサイ ★あおねぎ キャベツ ★みずな	742	28.0
24・木	<お誕生月給食> ごはん  牛乳 酢鶏  ワンタンスープ お月見ゼリー 	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 おつきみゼリー	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	819	25.3
25・金	キーマカレー (ターメリックライス) 牛乳  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
28・月	わかめごはん 牛乳 焼き肉サラダ  じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ★けずりぶし ぎゅうにく ぶたにく みそ にぼし わかめごはんのもと	★ごはん さとう あぶら いとこんにゃく ごまあぶら ごま おつゆふ じゃがいも	にんにく つちしょうが キャベツ もやし ★みずな にんじん えのきたけ ★あおねぎ たまねぎ	724	25.3
29・火	ごはん 牛乳 サンマのかば焼き風 切干大根のソテー  水菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サンマ ベーコン 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 ごま	にんじん つちしょうが さんどまめ きりぼしだいこん もやし キャベツ たまねぎ ★みずな	817	25.3
30・水	味付けパン  牛乳  チリコンカン マロニーサラダ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ツナ	あじつけパン あぶら じゃがいも さとう マロニー マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ ★みずな	894	29.8

◎ 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。 ◎ 魚は骨に気をつけて、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。

9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・豆腐・米粉・玉葱・ピーマン(八木)米(南丹市)豚肉(日吉)焼き豆腐(亀岡市)たけのこ(京都府)鶏肉(国内)玉葱・大根・人参・金時豆(北海道)ごぼう(青森県・北海道)じゃがいも(千葉県)キャベツ(長野県)チンゲンサイ(静岡県)にら・土しょうが(高知県)にんにく(青森県)白ねぎ・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・徳島県・香川県・熊本県・長崎県・愛知県・三重県・北海道)サンマ(北海道)アジ(富山)サケ(北海道)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。