



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・木	カレーピラフ 牛乳 野菜たっぷりスープ 豆乳プリン 	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 あぶら とうにゅうプリン	たまねぎ にんじん さんどまめ もやし チンゲンサイ	731	24.9
2・金	スタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 コーンの中華スープ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく ★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	たまねぎ つちしょうが ★たけのこ にんじん にら キャベツ コーン ★あおねぎ	830	29.1
5・月	ごはん 牛乳 肉豆腐 土佐酢和え ふりかけ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく やきどうふ かつおぶし ふりかけ	★ごはん あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ しろねぎ ★みずな キャベツ	783	29.2
6・火	ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ 変わりきんぴら ふのみそ汁 	ぎゅうにゅう サバ ★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 かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら いとこんにゃく おつゆふ	ごぼう にんじん ピーマン えのきたけ たまねぎ ★あおねぎ	893	31.7
7・水	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのシチュー レモンサラダ 	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 さとう	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 レモンかじゅう	803	32.0
8・木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものうま煮 青ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう とりにく みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ あぶら ★さつまいも さとう おつゆふ	にんじん つちしょうが たまねぎ さんどまめ キャベツ だいこん ★あおねぎ	842	26.7
9・金	<目の愛護デー> にんじんごはん 牛乳 青菜とツナのおひたし 具たくさんみそ汁 目の愛護デーデザート 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ★ぶたにく あぶらあげ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし	★ごはん あぶら さとう ごま ブルーベリークレープ	にんじん ごぼう さんどまめ ★みずな キャベツ だいこん ★あおねぎ	798	30.7
14・水	八木中 停止					
15・木	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 マカロニサラダ 	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 マカロニ	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	823	26.9
16・金	<なんたん食育の日献立> ごはん 牛乳 戻りカツオの揚げ煮 赤しそ和え うすくず汁 	ぎゅうにゅう カツオ ささみ ★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	はくさい ★みずな にんじん ゆかり だいこん ★あおねぎ	720	35.0

◎ 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。



め た もの た
目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。長い時間テレビを観たり、ゲームをしったりした時は、遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



にんじん



うなぎ



レバー



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
19～23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）						
19・月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 三色炒め さつま汁 	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン みそ にぼし ★けずりぶし さつまあげ	★ごはん さとう あぶら ★さつまいも	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ★あおねぎ	761	30.1
20・火	秋の香りごはん 牛乳 元気サラダ 豚汁 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ かつおぶし ★ぶたにく ★とうふ にぼし ★けずりぶし みそ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ごぼう にんじん しめじ えのきたけ さんどまめ ★こまつな キャベツ コーン だいこん ★あおねぎ	683	27.6
21・水	きなこ揚げパン 牛乳 さっぱりポテトサラダ 秋たっぷりポトフ 	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら ★さつまいも	にんじん キャベツ ★みずな たまねぎ れんこん だいこん ブロッコリー	768	29.3
22・木	ごはん 牛乳 筑前煮 いももち汁 	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ★けずりぶし あぶらあげ かつおぶし	★ごはん あぶら こんにゃく さとう いももち	にんじん ★たけのこ れんこん ごぼう さんどまめ たまねぎ ★あおねぎ	738	25.2
23・金	ごはん 牛乳 サンマのごま醤油かけ すだち和え 沢煮椀 	ぎゅうにゅう サンマ ツナ いとかまぼこ ★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	★みずな つちしょうが キャベツ にんじん すだち たまねぎ えのきたけ ★あおねぎ	842	31.9
26・月	中華丼（麦ごはん） 牛乳 焼き豚ともやしのナムル 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると やきぶた	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ つちしょうが にんじん はくさい チンゲンサイ ★たけのこ もやし ★みずな	775	26.0
27・火	ごはん 牛乳 サケのレモンソースがけ 野菜豆 玉ねぎのみそ汁 	ぎゅうにゅう ちくわ だいず やきちくわ ★けずりぶし 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	にんじん レモンかじゅう ごぼう ★たけのこ キャベツ たまねぎ ★あおねぎ	790	32.8
28・水	ごはん 牛乳 チャプチェ 卵スープ 味付けのり 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく ハム たまご かつおぶし ★けずりぶし あじつけのり のり	★ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ	つちしょうが にんにく にら にんじん たまねぎ あかパプリカ キャベツ チンゲンサイ	830	27.8
29・木	八木中 停止 					
30・金	<お誕生月給食/ハロウィン献立> ごはん 牛乳 ハンバーグのカクテルソースかけ 青菜とコーンのサラダ 豆乳パンプキンスープ ハロウィンデザート 	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とうにゅう	★ごはん あぶら かたくりこ さとう ハロウィンデザート（ゼリー）	キャベツ ★みずな にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ	810	27.6

◎ 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（国産）じゃがいも・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・ごぼう・大根・大豆（北海道）ピーマン・土しょうが・にら（高知県）れんこん（徳島県）にんにく（青森県）はくさい・キャベツ・白ねぎ・えのきたけ（長野県）チンゲンサイ（静岡県）さといも（九州）赤パプリカ（韓国）卵（鹿児島・広島県・香川県）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）カツオ（静岡県）サンマ・サケ（北海道）サバ（長崎県）

※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。