



こんだて予定表

大山崎町立
大山崎中学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子を整える		
18 (火)	ミルクパン	ミルクパン				713 32.5
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	鶏肉 卵		塩 こしょう ケチャップ ソース	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	塩 こしょう	
19 (水)	ポークカレー	米 麦 米油 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 スkimミルク 粉チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	塩 こしょう カレー粉 ターメリック ケチャップ チャツネ トマトペースト ソース クミン カダモ しょうゆ	878 26.0
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	黄桃缶 みかん缶 パイン缶		
20 (木)	玄米入りごはん	米 玄米				803 34.5
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ 木綿豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ 干しいたけ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	きびなごの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	きびなご		しょうゆ 酢 みりん	
21 (金)	たけのこごはん	米	油揚げ	たけのこ 人参	みりん 酒 淡しょうゆ 塩	674 26.1
	キャベツのツナ炒め	ごま油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	かきたま汁	片栗粉	鶏卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
24 (月)	ごはん	米				804 28.8
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	キャベツのソテー	米油	ベーコン	キャベツ 人参	塩 こしょう	
	じゃが芋とベーコンのスープ	じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ	淡しょうゆ 塩	
25 (火)	小型パン	パン				785 30.2
	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ピュレ ケチャップ	
	野菜炒め	米油		キャベツ 人参 もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
26 (水)	わかめごはん	米 麦	わかめ			728 22.0
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 こんにゃく 米油 砂糖	豚肉	切干大根 人参	しょうゆ	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 ホールコーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
27 (木)	たけのこずし	米 砂糖 米油	しらす干し 鶏卵 のり	たけのこ 人参 ふき 干しいたけ	酢 塩 しょうゆ	674 26.0
	鶏肉とキャベツのみそ炒め	米油	鶏肉	生姜 にんにく キャベツ ピーマン	塩 こしょう 酒 しょうゆ 赤みそ 豆板醤	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
28 (金)	ごはん	米				801 36.1
	焼き魚(サバ)		サバ			
	糸こんにゃくと大豆の煮物	米油 砂糖 こんにゃく	大豆 豚ミンチ	人参 さやいんげん 生姜	しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ	

☆毎日牛乳が夫斯基☆