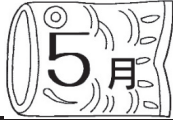




こんだて予定表①

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		
1 (月)	ごはん	米				837 27.3
	キムチ肉じゃが	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 白菜キムチ ニラ	しょうゆ 酒	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
	草餅	白玉粉 砂糖	小豆	冷凍よもぎ	塩	
2 (火)	コッペパン	パン				724 29.5
	ポークビーンズ	じゃが芋 米油 砂糖	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ ホールコーン 人 参	酢 塩 こしょう	
8 (月)	五目ごはん	米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう	酒 淡しょうゆ 塩	813 33.3
	じゃが芋と厚揚げの煮物	米油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 さやいんげん	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	カレー粉 塩 こしょう	
9 (火)	味付けパン	パン				758 32.1
	チキンの香草焼き	パン粉 オリーブ油	鶏肉	パセリ にんにく	塩 こしょう バジル	
	糸寒天のスープ	ごま油	ベーコン 糸寒天	ワケゲンサイ キャベツ 人参 干しいたけ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
	プリン		スキムミルク 牛乳		プリンの素	
10 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				836 35.8
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ 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	
	きびなごのチーズ揚げ	小麦粉 コンスターチ 米油	きびなご 卵 粉チーズ			
11 (木)	ごはん	米				674 27.3
	焼肉風炒め	米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく	すりおろしりんご しょうゆ みりん 酢	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
12 (金)	ごはん	米				823 28.7
	かしの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	中華もやし	ごま油 ごま		もやし	しょうゆ 塩	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ	信州みそ	
13 (土)	チキンカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク 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 ガラム しょうゆ	845 26.6
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶		
16 (火)	コッペパン	パン				730 25.9
	クリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう	
	もやしのカレーマヨ炒め		ハム	もやし	エッグケア 塩 こしょう カレー粉	
17 (水)	ごはん	米				735 30.5
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 人参 たけのこ もやし キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆とちくわの煮つけ	砂糖	大豆 ちくわ		みりん しょうゆ	



こんだて予定表②

18 (木)	ごはん	米				737 29.3
	筑前煮	米油 砂糖 こんにゃく	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	たけのこ ごぼう 人参 グリーンピース	しょうゆ	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
19 (金)	ごはん	米				807 29.4
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	しょうゆ 酒	
	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	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
24 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			702 22.1
	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	
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
25 (木)	ごはん	米				822 35.3
	焼き魚(サバ)		サバ			
	ぶどう豆	砂糖	大豆		しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	米油 しょうゆ	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	
26 (金)	ソースかつ丼	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	鶏肉 卵	キャベツ	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ ソース	808 33.1
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
29 (月)	ごはん	米				728 28.9
	豆腐の五目煮	米油 砂糖	豆腐 鶏肉 ひじき	人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒	
	キャベツのつるつる炒め	マロニー 米油 砂糖	ベーコン	キャベツ ニラ	酒 しょうゆ 塩	
30 (火)	ココアパン	パン 砂糖 米油			ココア	746 26.9
	セルフサンド(ドライカレー)	パン 米油 ひよこ豆	牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく キャベツ	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
31 (水)	ひじきごはん	米 米油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参 グリンピース	みりん しょうゆ 酒	
	ちくわのチーズ磯部揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ			
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	

☆毎日牛乳が夫斯基☆

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道他 (豚肉)愛知他 (鶏肉)京都他

【魚介類】(きびなご)長崎 (えび)インド (サバ)京都 (ちくわ)アメリカ他

【野菜】(じゃがいも)鹿児島他 (人参)徳島他 (玉ねぎ)長崎他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (ピーマン)宮崎他 (キャベツ)京都他 (ねぎ)京都他 (ごぼう)栃木他 (たけのこ水煮)京都

