



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(木)	修学旅行・1年校外学習 給食なし					
2(金)	修学旅行・2年校外学習 給食なし					
5 (月)	小松菜豚みそ丼	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	豚ミンチ	小松菜 切干大根 もやし 人参	赤みそ みりん 酒 オスターソース	737 27.4
	すまし汁		豆腐 茎わかめ	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
6 (火)	コッペパン	パン				770 29.4
	豆のミネストローネ	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	
	キャベツとウインナーのソテー	砂糖 米油	ハム	キャベツ ホールコーン 人 参	酢 塩 こしょう	
	抹茶プリン		スキムミルク 牛乳		プリンの素 抹茶	
7 (水)	たこめし	米	たこ	干しいたけ 人参	酒 しょうゆ 塩	704 31.1
	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			
	みそ汁(小松菜)	じゃが芋	油揚げ	小松菜	信州みそ	
8 (木)	ごはん	米				731 29.3
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ	
9 (金)	ごはん	米				707 26.1
	焼き魚(ししゃも)		ししゃも			
	はりはりキムチ	油	しらす干し	白菜キムチ 切干大根 ニラ		
	みそ汁(かぼちゃ)		油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ	赤みそ	
12 (月)	ごはん	米				754 32.2
	かしわの照り焼き	砂糖 ごま	鶏肉	生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	人参 もやし	酢 しょうゆ	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
13 (火)	バターパン	米				833 26.1
	焼きコロッケ	じゃが芋 米油 砂糖 パン粉	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	玉ねぎ	塩 こしょう ソース	
	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	
14 (水)	ごはん	米				820 30.9
	魚のフライ カクテルソース添え	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	ホキ 卵		塩 こしょう ソース ケチャップ	
	ひじきのガーリック炒め	オリーブ油	ひじき ベーコン	ピーマン ホールコーン にんにく	酒 塩 こしょう 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	
15 (木)	ドライカレー	米 麦 ひよこ豆 米油	牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	712 26.0
	糸寒天のスープ	ごま油	糸寒天 ベーコン	ワケサイ キャベツ 人参 干しいたけ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
16 (金)	ごはん	米				771 31.9
	チキン南蛮	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	塩 こしょう 酢 しょうゆ	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	



こんだて予定表②

19 (月)	ポークカレー	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター	豚肉 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 チョコ トマトペースト ソース クミン カダモン しょうゆ	857 26.2
	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 (火)	ミルクパン	ミルクパン				917 34.8
	チリコンカン	ジャガイモ 米油 砂糖	牛ミンチ	玉ねぎ 人参 にんにく	カレー粉 塩 酒 オールスパイス しょうゆ	
	カントリーポテト	ジャガイモ 米油	粉チーズ		塩 こしょう	
21 (水)	ごはん	米				734 23.2
	さばの味噌煮	砂糖	サバ	生姜	しょうゆ 信州み そ	
	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	
	野菜のすまし汁			キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
22 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			755 23.2
	ジャガイモのあんかけ	ジャガイモ 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう	
	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	
23 (金)	ガパオライス	米 ごま油 砂糖	鶏ミンチ	玉ねぎ たけのこ ピーマン にんにく	塩 こしょう 酒 みりん バジル オイスターソース	774 30.2
	ABCスープ	米油 マカロニ	ベーコン	キャベツ 人参 ホールコーン パセリ	塩 こしょう	
	冷凍みかん			みかん		
26(月)	期末テスト1日目 給食なし					
27(火)	期末テスト2日目 給食なし					
28(水)	期末テスト3日目 給食なし					
29 (木)	玄米入りごはん	米 玄米				905 33.3
	マーボーなす	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ なす 干しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	ユーリンチー	片栗粉 米油 砂糖 ごま油	鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく	塩 酒 しょうゆ 酢	
30 (金)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ		ココア	773 23.0
	切干大根とジャガイモの煮物	ジャガイモ 砂糖 米油	豚肉	こんにゃく 人参 切干大根	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	塩 こしょう	
	水無月	小麦粉 上新粉 砂糖 甘納豆				

★産地情報★

☆毎日牛乳がつきます☆

【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

【魚介類】(きびなご)長崎 (ししゃも)アイスランド (ホキ)ニュージーランド (サバ)京都

【野菜】(ジャガイモ)長崎他 (人参)徳島他 (玉ねぎ)兵庫他 (もやし)岐阜 (生姜)京都・天橋立

(ピーマン)高知他 (キャベツ)京都 (ねぎ)京都他 (なす)京都他 (きゅうり)京都・滋賀 (小松菜)京都他

