



# こんだて予定表

大山崎町立  
大山崎中学校

☆毎日牛乳がつきます☆

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		
3 (月)	スープカレー	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉	鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ トマトペースト 赤ワイン ソース しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ	723 24.7
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	酢 しょうゆ	
4 (火)	小型パン	パン				815 29.1
	夏パスタ	スパゲティ オリーブ油 米油	ベーコン ツナ	玉ねぎ なす コーン パセリ ズッキーニ ダイストマト	塩 こしょう ケチャップ	
	野菜炒め	油		キャベツ 人参 もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
5 (水)	ごはん	米				880 34.0
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ ケチャップ	
	キャベツとウインナーのソテー	米油	ウインナー	キャベツ チンゲン菜	塩 こしょう しょうゆ	
	もずくスープ	片栗粉	豆腐 もずく たまご	ねぎ	淡しょうゆ 塩	
6 (木)	鶏そぼろ丼	米 米油 砂糖	鶏ミンチ 刻みのり	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜	しょうゆ みりん	814 35.8
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ	
	みそ汁(かぼちゃ)		油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ	赤みそ	
7 (金)	ごはん	米				704 26.4
	アジの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	アジ		しょうゆ みりん 酢	
	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	
	七夕汁	米粉マカロニ	茎わかめ	干しいたけ 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
10 (月)	ごはん	米				769 29.4
	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	
	じゃが芋のピリ辛いため	じゃが芋 ごま油		人参	豆板醤 みりん 塩 淡しょうゆ	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 カットわかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
11 (火)	味付けパン	味付けパン				770 31.8
	なすのミートグラタン	マカロニ 米油	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	なす 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ トマトペースト ピュレ	
	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	
12 (水)	枝豆ごはん	米		枝豆	塩 酒 しょうゆ 酢	771 36.0
	焼き魚(サバ)		サバ			
	ひじきの炒め煮	米油 砂糖	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	冬瓜のそぼろ汁	片栗粉	鶏ミンチ	冬瓜 人参 生姜 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
13 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			711 23.4
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 砂糖 米油	豚肉	人参 切干大根 こんにゃく	しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
16 (金)	玄米入りごはん	米				766 28.9
	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	
	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 粉チーズ 卵		信州みそ	
18 (火)	コッペパン	パン				829 36.1
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	鶏肉 卵		塩 こしょう ソース ケチャップ	
	マカロニスープ	マカロニ 米油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ さやいんげん パセリ	塩 こしょう	
19 (水)	ビーフカレー	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター	牛肉 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 チョコレート 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	みかん缶 黄桃缶 りんご缶		

★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】(じゃがいも)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

