



# 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		
29 (火)	コッペパン	コッペパン				830 28.9
	なすのシチュー	小麦粉 米油	牛肉	玉ねぎ 人参 なす	塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス	
	青のりポテト	じゃが芋 米油	青のり		塩 こしょう	
30 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			703 21.5
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	切干大根 こんにゃく 人参	しょうゆ	
	きゅうりのヘルシーソテー	ごま油 砂糖	糸寒天	きゅうり	酢 淡しょうゆ 豆板醤	
31 (木)	野菜カレー	米 麦 米油 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 なす かぼちゃ ピーマン	塩 こしょう カレー粉 ターメリック ケチャップ チョウネ トマトペースト ソース クミン ガラム しょうゆ	874 27.0
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	黄桃缶 りんご缶		
1 (金)	ごはん	米				827 31.5
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油		生姜	しょうゆ	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 コーン ニラ	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	信州みそ	
4 (月)	せんいのめぐみパン	せんいのめぐみパン				749 28.9
	焼きフランク	砂糖 米油	レバー入りフランク		ケチャップ ソース	
	防災ミネストローネ	米油	ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト缶	ピュレ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
5 (火)	味付けパン	味付けパン				815 34.4
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 すりおろしりんご	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ レモン汁	
	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	
	チンゲン菜のスープ		豚肉	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ 生姜	淡しょうゆ 塩 こしょう	
6 (水)	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	豚肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 塩	748 31.2
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵 花かつお	ゴーヤ	淡しょうゆ 塩	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
7 (木)	ごはん	米				732 30.1
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ	塩 しょうゆ	
	大豆とちくわの煮つけ					
8 (金)	ごはん	米				461 28.2
	サメの竜田揚げ	片栗粉 米油	サメ	生姜 にんにく	しょうゆ みりん 赤みそ	
	ひじきのそぼろ煮	米油 砂糖	ひじき 鶏ミンチ	人参 枝豆 生姜	しょうゆ	
	おくずがけ	里芋 片栗粉	油揚げ	ごぼう 人参 干しいたけ 糸こんにゃく さやいんげん	淡しょうゆ 塩	
11 (月)	玄米入りごはん	米 玄米				890 33.5
	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 干しいたけ なす ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	かしわのごまから揚げ	米油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏肉	ねぎ 生姜	酒 しょうゆ みりん	
12 (火)	小型パン	小型パン				872 33.1
	スパゲティミートソース	スパゲティ 米油 オリーブ油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ ピュレ	
	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	



# こんだて予定表②

13 (水)	ごはん	米				774 35.3
	焼き魚(サバ)		サバ			
	ピリ辛せんい	ごま油 砂糖	豚肉	糸こんにゃく もやし たけのこ 人参 ニラ 生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
14 (木)	ごはん	米				776 23.1
	ホルモン揚げ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	ちくわ 卵		酒 みりん しょうゆ ソース	
	ひじきの炒め煮	米油 砂糖	ひじき 油姉	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	
15 (金)	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 チョコ トマトペースト ソース クミン ガラム しょうゆ	807 24.6
	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	
19 (火)	コッペパン	コッペパン				771 32.2
	ナスのミートグラタン	マカロニ 米油	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	ナス 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ トマトペースト ビューレ	
	糸寒天のスープ	ごま油	ベーコン 糸寒天	チンゲン菜 キャベツ 人参 干しいたけ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
20 (水)	ごはん	米				854 30.6
	さんまの筒煮	砂糖	さんま		酒 しょうゆ みりん	
	カラフルきんぴら	米油 砂糖	ベーコン	ごぼう 人参 糸こんにゃく ピーマン	しょうゆ みりん	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
21 (木)	タコライス	米 米油	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ	カレー粉 クミン 塩 ソース ケチャップ レモン汁 フリッパ - こしょう	760 26.6
	ワンタンスープ	米油 ごま油 ワンタン	豚肉	生姜 人参 たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ ねぎ	塩 こしょう	
22 (金)	ごはん	米				782 37.1
	くじらの甘酢かけ	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	鯨肉	生姜	酒 しょうゆ 酢	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	親子スープ	じゃが芋 片栗粉	鶏肉 卵	ほうれん草 人参	塩 淡しょうゆ	
25 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			750 21.7
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 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	
	キャベツのつるつる炒め	マロニー 米油 砂糖	ベーコン	キャベツ ニラ	しょうゆ 酒 塩	
26 (火)	バターパン	バターパン				857 32.2
	ポークビーンズ	じゃが芋 米油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	
	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	
27(水)	中間テスト1日目 給食なし					
28(木)	中間テスト2日目 給食なし					
29 (金)	きのこ豚丼	米 米油 砂糖 ごま	豚肉	こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜	しょうゆ 酒 みりん	870 30.8
	はりはりキムチ	米油	しらす干し	切干大根 キムチ ニラ		
	みたらし団子	上新粉 白玉粉 砂糖 片栗粉			しょうゆ みりん	

☆毎日牛乳がつかます☆

## ★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

