



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		
2 (月)	ごはん	米				729 30.3
	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	酒 しょうゆ	
	こまつな炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	もやし 小松菜 人参	しょうゆ 塩 こしょう	
3 (火)	小型パン	小型パン				834 31.7
	秋のスパゲティ	スパゲティ 米油 オリーブ油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ なす	塩 こしょう ケチャップ ピュール	
	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	
4(水)	体育大会 給食なし					
5(木)	体育大会予備日 給食なし					
6 (金)	ごはん	米				864 35.2
	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	
	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	
	いとこ汁		小豆	かぼちゃ なす	信州みそ しょうゆ	
10 (火)	黒糖パン	黒糖パン				764 28.6
	コーンポテトグラタン	じゃが芋 米油	ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ クリームコーン	塩 こしょう	
	糸寒天のスープ	ごま油	糸寒天 ベーコン	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	
11 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				969 40.3
	マーボー豆腐	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	ヤンニョムチキン	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒 コチュジャン ケチャップ	
12 (木)	ごはん	米				742 30.1
	煮魚(サバ)	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 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	
	みそ汁(キャベツ・人参)		カットわかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
13 (金)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			721 22.6
	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 つきこんにやく 人参	しょうゆ	
	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 コーン にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ	
16 (月)	ごはん	米				830 31.7
	ユーリンチー	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	鶏肉	ねぎ にんにく 生姜	酒 塩 しょうゆ 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	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 カットわかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
17 (火)	コッペパン	コッペパン				809 25.8
	秋の恵みのシチュー	米油 小麦粉 バター さつま芋	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム チンゲン菜	塩 こしょう	
	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	
18 (水)	こぎつねごはん	米 ごま 砂糖	油揚げ しらす干し	人参 たけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒	820 29.7
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉 米油	ちくわ		カレー粉 塩	
	野菜のすまし汁		カットわかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	



こんだて予定表②

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		
19 (木)	ごはん	米				725 29.0
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 えび	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		みりん しょうゆ	
20 (金)	豚キムチごはん	米 米油	豚肉	白菜キムチ 人参	しょうゆ 酒	719 31.6
	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			
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 カットわかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
23 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			684 23.9
	大根と豚肉の煮つけ	米油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 大根 人参 こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖 ごま油	ツナ	人参 もやし	しょうゆ 酢	
24 (火)	ミルクパン	ミルクパン				799 25.7
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも 片栗粉 砂糖 黒砂糖 米油	大豆		塩	
	ワンタンスープ	米油 ワンタン ごま油	豚肉	生姜 人参 たけのこ キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	塩 こしょう	
25 (水)	チキンカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 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 チョウネ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	846 25.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		
26(木)	文化祭1日目 給食なし					
27(金)	文化祭2日目 給食なし					
30 (月)	ごはん	米				796 29.4
	カリカリじゃこ大豆	ごま 砂糖	田作り		しょうゆ みりん 酢	
	じゃが芋のあんかけ	じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ	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	酒 しょうゆ 塩	
31 (火)	コッペパン	コッペパン				910 34.3
	かしわのこはく揚げ	米油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	ABCスープ	マカロニ 米油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン パセリ	塩 こしょう	
	セレクトゼリー(ぶどう・オレンジ)	砂糖	粉寒天	ぶどう缶 ぶどうジュース みかん缶 ミカンジュース		

☆毎日牛乳が付きまます☆

★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)鹿児島 他 (鶏肉)京都

【魚介類】(さば)京都 他 (きびなご)長崎 (ちくわ)アメリカ 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (さつまいも)茨城 他 (キャベツ)長野 他 (ねぎ)京都他 (ごぼう)長野 他 (ピーマン)茨木 他

