



# 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 (水)	ごはん	米				834 34.5
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 しょうゆ	
	ぶどう豆	砂糖	大豆		しょうゆ	
	豚汁		豚肉 油揚げ	大根 人参 ねぎ	信州みそ	
2 (木)	ごはん	米				779 31.2
	かしわの照焼き	砂糖 ごま	鶏肉	生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのそぼろ煮	砂糖 米油	ひじき 鶏ミンチ	人参 枝豆 生姜	しょうゆ	
	ニラたまスープ	じゃが芋 米油	ベーコン 卵	人参 玉ねぎ ニラ	淡しょうゆ 塩	
6 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			681 23.4
	大根と豚肉の煮つけ	米油 砂糖 ごま油	豚肉	生姜 大根 こんにゃく 人参 グリーンピース	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	もやしのナムル	ごま油 ごま	ちくわ	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	
7 (火)	ジャムサンド(セレクトジャム)	コッペパン ジャム				800 30.0
	ツナポテトのマヨチーズ焼き	米油 じゃが芋	大福豆 ベーコン ツナ チーズ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう エッグケア	
	チンゲン菜のスープ		豚肉	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
8 (水)	ごはん	米				830 27.0
	ちくわのチーズ磯辺揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ			
	ピリ辛せんい	ごま油 砂糖	豚肉	糸こんにゃく たけのこ もやし 人参 ニラ 生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	みそ汁(大根)		油あげ	大根 ねぎ	信州みそ	
9 (木)	ハッシュドビーフ	米 麦 米油 バター 小麦粉	牛肉	玉ねぎ マッシュルーム セロリ	ケチャップ トマトペースト ソース 赤ワイン 塩 こしょう	785 32.9
	白菜とツナのサラダ	砂糖	ツナ	きゅうり 白菜	レモン汁 酢 塩 こしょう レモン汁	
10 (金)	舞茸ごはん	米 米油 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 舞茸	しょうゆ 酒 みりん 塩	719 27.4
	ハタハタのから揚げ	片栗粉 米油	ハタハタ			
	のっぺい汁	里芋 片栗粉	豚肉 ちくわ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
13 (月)	ピピンバ	米 ごま油 ごま 砂糖	牛ミンチ 豚ミンチ	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし 大根 人参	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子	876 37.2
	白菜スープ	片栗粉	豚肉	白菜 人参 干しいたけ ねぎ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
14 (火)	全粒粉パン	全粒粉パン				836 35.8
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	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	
	ココアプリン	プリンの素 ホイップクリーム	スキムミルク		ココア	
15 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				784 32.6
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚ミンチ	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	
	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			
16 (木)	ねぶかめし	米	油揚げ	ねぎ	淡しょうゆ 酒 みりん	784 32.6
	焼き魚(サバ)		サバ			
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
	たぬき汁	片栗粉	さつま揚げ 油揚げ	こんにゃく 人参 えのき ねぎ 生姜	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		
17 (金)	ごはん	米				728 29.2
	鶏肉のみそ焼き	砂糖	鶏肉	生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤	
	千草あえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	
	合わせだしのすまし汁		豆腐	えのきだけ ねぎ	淡しょうゆ 塩	
20 (月)	ポークカレー	米 麦 米油 じゃが芋 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 チャツネ トマトペースト ソース クミン カダモン しょうゆ	867 26.2
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶 黄桃缶		
21(火)	期末テスト1日目 給食なし					
22(水)	期末テスト2日目 給食なし					
24(金)	期末テスト3日目 給食なし					
27 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			734 27.4
	関東煮	じゃがいも 砂糖	鶏肉 厚揚げ ちくわ さつま揚げ	大根 人参 こんにゃく	しょうゆ	
	三色野菜のナムル	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
28 (火)	味付けパン	味付けパン				873 28.3
	クリーム煮	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう	
	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	
	みかん			みかん		
29 (水)	ごはん	米				832 31.3
	魚の甘酢ソースかけ	小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	ハマチ	生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
	根菜と青菜のごまみそ煮	里芋 砂糖 ごま 片栗粉		人参 大根 小松菜	信州みそ	
	中華スープ		卵 豆腐 カットわかめ	キャベツ 人参 干しいたけ ねぎ	淡しょうゆ 塩	
30 (木)	かつおのふりかけごはん	米 砂糖	花かつお 青のり			728 34.4
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 系こんにゃく 人参 大根 白ネギ	酒 みりん しょうゆ 信州みそ	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 砂糖 ごま 米油	大豆 田づくり		しょうゆ	

☆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)国内産 (ハタハタ)京都 他 (きびなご)長崎 (ハマチ)京都

【野菜】(じゃがいも)北海道 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ほうれん草)京都他 (ニラ)高知  
(さつまいも)茨城 他 (チンゲン菜)長野 他 (ねぎ)京都他 (キャベツ)滋賀 他 (里芋)愛媛 他  
(大根)石川 他 (白菜)滋賀 他 (ねぎ)京都 他 (小松菜)京都 他 (みかん)和歌山

