



こんだて予定表①

大山崎町立
大山崎中学校

☆毎日牛乳がつかます☆

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		
1 (金)	ごはん	米				716 30.0
	サワラのレモンしょうゆ焼き		サワラ		しょうゆ 酒 みりん レモン果汁	
	キャベツのツナ炒め	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ ニラ	ツナ	しょうゆ 塩 こしょう	
	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	
4 (月)	中華おこわ	米 もち米 ごま油 砂糖	豚肉	たけのこ 人参 しめじ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩	875 33.4
	かしわの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	みそ汁(じゃがいも)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
5 (火)	ココアパン	小型パン 米油 砂糖			ココア	738 25.7
	セルフサンド (シャキシャキ水菜)	小型パン	ツナ	水菜 玉ねぎ	塩 こしょう エッグケア	
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ	塩 こしょう	
6 (水)	ごはん	米				759 30.6
	煮魚(サバ)	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
	さつま汁	里芋	豚肉	大根 人参 ねぎ	信州みそ	
7 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			728 22.0
	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	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 コーン ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
8 (金)	ごはん	米				775 26.7
	ししゃものからあげ	片栗粉 米油	ししゃも			
	中華もやし	ごま油 ごま		もやし	しょうゆ 塩	
	タイピーエン	春雨 ごま油	豚肉 イカ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ	酒 淡しょうゆ 塩 こしょう	
11 (月)	ごはん	米				747 30.2
	鶏肉のしょうが焼き	砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒 みりん	
	じゃこサラダ	ごま 砂糖 ごま油	しらす干し	キャベツ 人参 もやし	酢 しょうゆ	
	田舎風みそ汁		厚揚げ	大根 人参 ごぼう 小松菜	信州みそ	
12 (火)	コッペパン	コッペパン				801 29.0
	冬野菜のクリーム煮	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 かぶ コーン パセリ	塩 こしょう	
	大根サラダ	砂糖	ハム	大根 キャベツ	塩 こしょう 酢	
13 (水)	ごはん	米				730 28.5
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 かまぼこ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ みりん	
14 (木)	玄米入りごはん	米 玄米				785 28.9
	マーボー大根	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 大根 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	
15 (金)	ごはん	米				795 32.5
	かしわのみそからあげ	片栗粉 米油	鶏肉	にんにく 生姜	みりん しょうゆ 赤みそ	
	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	
	中華スープ		卵 カットわかめ 豆腐	干しいたけ キャベツ 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	



こんだて予定表②

☆毎日牛乳がつかます☆

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		
18 (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 カルダモン しょうゆ	867 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		
19 (火)	小型パン	小型パン				797 33.2
	フライドチキン	小麦粉 片栗粉 米油	鶏肉		塩 こしょう ガーリックパウダー	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
	カップケーキ(セレクト)	小麦粉 砂糖 米油	卵 牛乳		ココア	
20 (水)	ごはん	米				857 30.3
	ツバスの照焼き	砂糖 片栗粉	ツバス		みりん 酒 しょうゆ	
	コールスローサラダ		ハム	キャベツ	塩 こしょう 酢 エッグケア	
	みそ汁(かぼちゃ)		油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ	赤みそ	

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(豚肉)宮崎 他 (鶏肉)京都 (ハム・ベーコン)鹿児島 他

【魚介類】(サワラ)京都 (サバ)京都 他 (きびなご)長崎 (ツバス)日本海

(ししゃも)アイスランド (イカ)北太平洋

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)長崎 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ニラ)高知 (かぶ)京都 他

(白菜)滋賀 (キャベツ)滋賀 他 (大根)長崎 他 (小松菜)京都 (ねぎ)京都 他

(里芋)愛媛 他 (もやし)岐阜 (かぶ)京都 他 (ごぼう)栃木 他 (かぼちゃ)長崎 他

