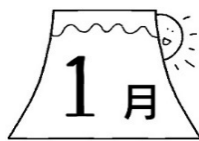


こんだて予定表①

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		
10 (水)	ごはん	米				786 30.6
	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	
	紅白なます	ごま 砂糖		大根 金時人参	白みそ 淡しょうゆ 酢 塩	
	京風みそ汁	里芋	鶏肉	大根 金時人参 ほうれん草	白みそ 信州みそ	
11 (木)	ひじきごはん	米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参 グリンピース	みりん 酒 しょうゆ	801 31.9
	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			
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 カットわかめ	ねぎ 玉ねぎ	信州みそ	
12 (金)	ごはん	米				762 33.5
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 糸こんにゃく 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	
15 (月)	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	切干大根 こんにゃく 人参	しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	もやし 人参	しょうゆ 酢	
16 (火)	味付パン	味付パン				939 33.3
	みそ風味シチュー	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	豚肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	塩 こしょう 信州みそ	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ ホールコーン 人参	塩 こしょう 酢	
17 (水)	ピラフ	米 麦 米油	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース ホールコーン	塩 こしょう 酒 カレー粉	804 31.8
	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	
18 (木)	ごはん	米				731 30.0
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	塩 しょうゆ	
	大豆とちくわの煮つけ	砂糖	大豆 ちくわ		みりん しょうゆ	
19 (金)	ごはん	米				778 32.9
	焼き魚(サバ)		サバ			
	キャベツのカレー味		花かつお	キャベツ	淡しょうゆ カレー粉	
	みそ汁(小松菜)	じゃが芋	油揚げ	小松菜	信州みそ	
22 (月)	かやくごはん	米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう	酒 淡しょうゆ 塩	679 27.3
	焼きそば風炒め	米油 マロニー	ベーコン	キャベツ ピーマン 人参	焼きそばソース 塩 こしょう	
	肉吸い		牛肉 豆腐	白ねぎ えのき	淡しょうゆ 塩 こしょう	
23 (火)	コッペパン	コッペパン				874 31.7
	フィッシュカツ	小麦粉 パン粉 米油	はんぺん 卵		カレー粉	
	さつまいもスープ	さつまいも オリーブ油	ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
	みかん			みかん		
24 (水)	野沢菜ごはん	米 米油 ごま		野沢菜漬け	酒 しょうゆ	711 26.9
	おいだれ焼き鳥	片栗粉	鶏肉	生姜 にんにく	酒 しょうゆ みりん すりおろしりんご	
	糸寒天のスープ	ごま油	ベーコン 糸寒天	チンゲン菜 白菜 人参 干しいたけ	塩 こしょう 淡しょうゆ	



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		
25 (木)	ごはん	米				760 28.1
	サメの竜田揚げ	米油 片栗粉	サメ	生姜 にんにく	みりん しょうゆ 赤みそ	
	ひじきのそぼろ煮	砂糖 米油	ひじき 鶏ミンチ	人参 枝豆	しょうゆ	
	おくずがけ	里芋	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	塩 淡しょうゆ	
26 (金)	鶏飯	米 米油	卵 刻みのり	人参 干しいたけ	みりん しょうゆ 塩	734 28.1
	切干大根の炒めナムル	ごま油 ごま	豚ミンチ	切干大根 人参 ニラ ねぎ	しょうゆ	
	鶏だしスープ		ささみフレーク	キャベツ ねぎ 生姜	塩 淡しょうゆ レモン汁	
29 (月)	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	843 25.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		
30 (火)	小型パン	小型パン				874 33.5
	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	
	白菜とツナのサラダ	砂糖	ツナ	白菜 きゅうり	レモン汁 塩 酢 こしょう エッグケア	
31 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				785 28.9
	マーボー大根	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 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			

☆毎日牛乳がっきます☆

★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)京都 他 (鶏肉)九州 他

【魚介類】(さば)京都 (サメ)三陸 (きびなご)長崎 (エビ)インド (ちくわ)北海道 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)長崎 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ほうれん草)京都 他 (ニラ)高知

(金時人参)香川 他 (チンゲン菜)愛知 他 (白ねぎ)大分 他 (キャベツ)滋賀 他 (里芋)愛媛 他

(大根)長崎 他 (白菜)滋賀 他 (ごぼう)栃木 他 (小松菜)京都 他 (大豆)北海道

