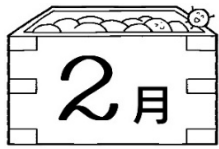


こんだて予定表①

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 (木)	みそかつ丼	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 卵	キャベツ 人参 にんにく	塩 こしょう 赤みそ 酒 しょうゆ	836 34.4
	ためき汁	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	
2 (金)	ごはん	米				789 34.0
	煮魚(イワシ)	砂糖	イワシ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ 人参 もやし	しょうゆ	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 カットわかめ	ねぎ	赤みそ	
	福豆		大豆			
5 (月)	ごはん	米				732 26.8
	牛肉のスタミナ炒め	米油 砂糖 ごま油 ごま	牛肉	玉ねぎ 人参 ニラ にんにく 生姜	酒 オイスターソース みりん しょうゆ	
	ワンタンスープ	ワンタン 米油 ごま油	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	
6 (火)	きな粉パン	小型パン 砂糖 米油	きなこ			752 27.6
	セルフサンド(ドライカレー)	小型パン 米油	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく キャベツ	カレー粉 ケチャップ ソース 塩	
	ABCスープ	マカロニ 米油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ホールコーン	塩 こしょう	
7 (水)	ごはん	米				766 35.0
	焼き魚(サバ)		サバ			
	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(玉ねぎ)		油あげ	大根 ねぎ	信州みそ	
8 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			738 22.7
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃがいも 米油 砂糖	豚肉	切干大根 こんにゃく 人参	砂糖 しょうゆ	
	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	
9 (金)	ごはん	ごはん				724 29.0
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし 白菜	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	ひじき 大豆		しょうゆ みりん	
13 (火)	バターパン	バターパン				894 34.7
	マカロニグラタン	マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 エビ スキムミルク 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ホールコーン	塩 こしょう	
	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	
14 (水)	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 グミ カルダモン しょうゆ	857 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		
15 (木)	ごはん	米				838 36.7
	ツバスのみそ焼き	砂糖	ツバス	生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤	
	こまつなのこんぶ和え	ごま ごま油	ツナ 塩昆布	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 カットわかめ	人参 ねぎ	塩 淡しょうゆ	
16 (金)	ごはん	米				937 34.0
	かしわの甘辛煮	片栗粉 砂糖 米油	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	ひじきのソテー	砂糖 米油	ひじき	人参 ニラ ホールコーン	塩 こしょう しょうゆ	
	かす汁	里芋	豚肉 油揚げ	人参 大根 ねぎ	酒粕 しょうゆ 信州みそ	



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 (月)	わかめごはん	米	麦		炊き込みわかめ					705 28.9						
	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	しょうゆ	酒		
	キャベツのごま酢和え	砂糖	ごま					キャベツ	きゅうり		もやし		しょうゆ	酢		
20 (火)	黒糖パン	黒糖パン									837 31.1					
	ペンネのトマトソース煮	ペンネ	オリーブ油	砂糖	ベーコン	ひよこ豆		玉ねぎ	人参	にんにく		トマト缶	トマトピューレ	ケチャップ		
	もやしのツナのソテー	砂糖	米油		ツナ			もやし	人参				酢	しょうゆ		
	プリン	プリンの素			牛乳	スキムミルク										
21 (水)	ネギ塩豚丼	米	ごま油	米油	片栗粉	豚肉		ねぎ	にんにく	玉ねぎ	もやし	塩	酒	しょうゆ	レモン汁	781 32.9
	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		
22 (木)	大豆ごはん	米	砂糖			大豆	油揚げ	人参	ごぼう	干しいたけ		しょうゆ	みりん	塩	淡しょうゆ	750 29.6
	きびなごのチーズ揚げ	小麦粉	コーンスターチ	米油		きびなご	粉チーズ	卵								
	みそ汁(大根)					油あげ		大根	ねぎ			信州みそ				
26(月)	期末テスト1日目 給食なし															
27(火)	期末テスト2日目 給食なし															
28(水)	期末テスト3日目 給食なし															
29 (木)	玄米入りごはん	米			玄米											919 33.4
	マーボー大根	米油	砂糖	ごま油	片栗粉	豚ミンチ		にんにく	生姜	大根	玉ねぎ	しょうゆ	赤みそ	酒	豆板醤	
	ヤンニョムチキン	片栗粉	砂糖	ごま油	米油	鶏肉		にんにく				塩	しょうゆ	酒	コチュジャン	

☆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)鹿児島 他 (鶏肉)宮崎 他

【魚介類】(イワシ)国内産 (さば)国内産 (ツバス)日本海 (きびなご)長崎

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

(キャベツ)滋賀 他 (大根)徳島 他 (白菜)滋賀 (ねぎ)京都 他 (ごぼう)青森

(生姜)高知 (にんにく)青森 (セロリ)静岡 他 (ピーマン)高知 他 (三度豆)鹿児島 他

