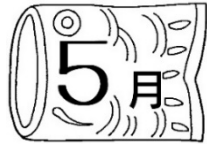


# こんだて予定表①

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				822 30.0
	ハマチの甘酢ソースがけ	小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	ハマチ	生姜 ネギ	酒 しょうゆ 酢	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 ニラ ホールコーン	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
2 (木)	豚丼	米 砂糖	豚肉	生姜 こんにゃく 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	871 32.3
	キャベツのツナ炒め	ごま油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	草餅	砂糖 白玉粉	小豆	よもぎ	塩	
7 (火)	ココアパン	コッペパン 砂糖			ココア	800 25.4
	セルフサンド(ツナサラダ)	コッペパン	ツナ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう エッグケア	
	ABCスープ	米油 マカロニ	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	
8 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			739 24.1
	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 人参 こんにゃく	しょうゆ	
	こまつな炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	小松菜 もやし 人参	しょうゆ 塩 こしょう	
9 (木)	ごもくごはん	米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう	酒 淡しょうゆ 塩	696 29.4
	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 卵 粉チーズ			
	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ	
10 (金)	ごはん	米				725 29.0
	八宝菜	米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく	すりおろしりんご しょうゆ みりん 酢	
	大豆の磯煮	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
13 (月)	ソースかつ丼	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	豚肉 卵	キャベツ	酒 みりん ソース しょうゆ	878 28.7
	切干大根と小松菜のみそ汁		油揚げ	切干大根 小松菜 玉ねぎ	信州みそ	
14 (火)	味付パン	味付パン				887 29.5
	クリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ 玉ねぎ 人参	酢 塩 こしょう	
15 (水)	ごはん	米				742 28.7
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	しょうゆ	
	ピリ辛せんい	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	こんにゃく たけのこ 人参 もやし ニラ 生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	
16(木)	修学旅行 給食なし					
17(金)	修学旅行 給食なし					
20 (月)	ポークカレー	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 グミン カルダモン しょうゆ	865 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	みりん しょうゆ	



# こんだて予定表②

21 (火)	コッペパン	コッペパン				859 36.4
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
1年 給食なし	野菜いっぱいスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	ローリエ 塩 こしょう	
	プリン	プリンの素	牛乳 スキムミルク			
22 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				758 30.3
	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 ニラ 干しいたけ	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
	もやしのナムル	ごま油 さ	ちくわ	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	
23 (木)	ごはん	米				853 36.8
	チキンの南蛮ソース添え	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	しょうゆ 酢 こしょう	
	豆とコーンのソテー	バター	ベーコン ひよこ豆	ホールコーン 枝豆	淡しょうゆ こしょう	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
24 (金)	ひじきごはん	米 米油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参	みりん 酒 しょうゆ	818 30.8
	ちくわのチーズ磯部揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ			
	どさんこスープ	じゃが芋 ごま油	豚肉	生姜 人参 ホールコーン にんにく 玉ねぎ もやし	信州みそ 塩	
27 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			778 24.5
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 米油	牛肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリーンピース	しょうゆ	
	もやしのカレーマヨ炒め		ハム	もやし	カレー粉 塩 こしょう エッグケア	
28(火)	中間テスト 1日目 給食なし					
29(水)	中間テスト 2日目 給食なし					
30 (木)	ごはん	米			ココア	811 33.2
	チキンカツごまみそソース	小麦粉 パン粉 米油 ごま 砂糖	鶏肉		塩 こしょう 酒 赤みそ ケチャップ	
	はりはりキムチ	米油	しらす干し	切干大根 キムチ ニラ		
	わかめスープ		わかめ	生姜 ねぎ ホールコーン	淡しょうゆ 塩	
31 (金)	ごはん	米				773 35.5
	サワラのレモンしょうゆ焼き		サワラ		しょうゆ 酒 みりん レモン汁	
	糸こんにゃくと大豆の煮物	米油 砂糖	大豆 豚ミンチ	こんにゃく 人参 生姜 さやいんげん	しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	

☆毎日牛乳が夫斯基☆

## ★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)千葉・鹿児島他 (鶏肉)兵庫他

【魚介類】(ハマチ)長崎 (きびなご)長崎 (サバ)長崎 (サワラ)京都 (えび)ミャンマー他

【野菜】(じゃがいも)長崎他 (人参)徳島他 (玉ねぎ)長崎他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (ごぼう)栃木他 (キャベツ)京都他 (ねぎ)京都他 (ピーマン)茨城他 (たけのこ水煮)京都

(ほうれん草)京都他 (えのき)長野 (三度豆)京都 (セロリ)静岡他 (小松菜)京都他

