



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		
3 (月)	肉みそ丼	米 米油 ごま 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 切干大根 生姜 にんにく キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤	760 28.3
	茎わかめのすまし汁		豆腐 茎わかめ	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
4 (火)	ジャムサンド	コッペパン いちごジャム				774 24.3
	カントリーポテト	じゃが芋 米油	粉チーズ		塩 こしょう	
	豆のミネストローネ	米油	大福豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ ダイオウ	ビュレ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	
5 (水)	ごはん	米				703 26.8
	焼き魚(ししゃも)		ししゃも			
	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	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
6 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			718 28.6
	筑前煮	米油 砂糖	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	こんにゃく たけのこ ごぼう 人参 グリンピース	しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
7 (金)	ごはん	米				821 29.9
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	しょうゆ 酒	
	ごもくきんぴら	油 ごま 砂糖	ちくわ	ごぼう 人参 こんにゃく 生姜	しょうゆ みりん	
	みそ汁	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
8 (土)	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	846 25.9
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶		
11 (火)	ミルクパン	ミルクパン				783 26.3
	焼きコロッケ	じゃが芋 米油 砂糖 パン粉	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	玉ねぎ	塩 こしょう ソース	
	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	
12 (水)	ごはん	米				769 32.8
	サワラの照焼き	砂糖 片栗粉	サワラ		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	米油 砂糖	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	卵スープ		卵 かまぼこ	キャベツ 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
13 (木)	たこめし	米	たこ	干しいたけ 人参	しょうゆ 塩 酒	759 32.6
	鶏肉のレモン和え	片栗粉 砂糖 米油	鶏肉		酒 塩 淡しょうゆ 白ワイン レモン汁	
	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	
14 (金)	ドライカレー	米 麦 ひよこ豆 米油	牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	816 34.6
	ワンタンスープ	米油 ワンタンの皮 ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 干しいたけ	塩 こしょう	
	抹茶プリン	プリンの素	牛乳 スキムミルク		抹茶	
17 (月)	梅じゃごごはん	米 ごま	しらす干し	梅干し	みりん 酒 しょうゆ	843 34.6
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ しお	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	



こんだて予定表②

18 (火)	コッペパン	コッペパン				766 26.7
	ポテトチャウダー	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	ベーコン ひよこ豆 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ローリエ	
	切干大根のナポリタン風	米油	ウインナー	切干大根 人参 玉ねぎ ピーマン	塩 こしょう ソース ケチャップ	
19 (水)	ごはん	米				725 29.0
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	塩 こしょう しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		砂糖 みりん しょうゆ	
20 (木)	ごはん	米				742 29.3
	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 卵 チーズ			
	夏野菜のみそ炒め	米油 砂糖 ごま油	豚肉	なす にんにく ピーマン 赤ピーマン	赤みそ 酒	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
21 (金)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			722 21.0
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	塩 こしょう カレー粉	
24 (月)	ごはん	米				804 22.8
	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 人参 こんにゃく	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	塩 こしょう しょうゆ	
	水無月	小麦粉 上新粉 砂糖 甘納豆				
25 (火)	バターパン	バターパン				865 31.3
	ポークビーンズ	じゃが芋 米油	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	
	キャベツのソテー	米油	ベーコン	キャベツ 人参	塩 こしょう	
26(水)	期末テスト1日目 給食なし					
27(木)	期末テスト2日目 給食なし					
28(金)	期末テスト3日目 給食なし					

☆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)愛知・鹿児島 他 (鶏肉)兵庫 他

【魚介類】(ししゃも)アイランド (サバ)長崎 (サワラ)京都 (タコ)九州 (きびなご)長崎

【野菜】(人参)徳島他 (キャベツ)京都他 (もやし)岐阜 (パセリ)香川他 (生姜)高知他

(セロリ)静岡 (ピーマン)高知他 (ねぎ)京都他 (三度豆)京都他 (切干大根)宮崎

