



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 (火)	コッペパン	コッペパン				750 29.3
	コーンポテトグラタン	じゃが芋 米油	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ クリームコーン	塩 こしょう	
	糸寒天のスープ	ごま油	糸寒天 ベーコン	チンゲンサイ キャベツ 人参 干しいたけ	塩 こしょう	
2(水)	体育大会 給食なし					
3(木)	体育大会予備日 給食なし					
4 (金)	ごはん	米				778 30.6
	鶏肉のBBQソース	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう ケチャップ 酒 レモン汁	
	ピリ辛せんい	ごま油 砂糖	豚肉	糸こんにゃく もやし たけのこ 人参 ニラ 生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	いとこ汁		小豆	なす かぼちゃ	信州みそ 淡しょうゆ	
7 (月)	玄米入りごはん	米 玄米				975 40.2
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	ユーリンチー	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく	塩 酒 しょうゆ 酢	
8 (火)	ミルクパン	ミルクパン				843 35.1
	チリコンカン	じゃが芋 米油 砂糖	牛ミンチ 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく	カレー粉 塩 酒 ケチャップ しょうゆ	
	キャベツとウインナーのソテー	米油	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ	
9 (水)	こぎつねごはん	米 ごま 砂糖	油揚げ しらす干し	人参 たけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒	763 31.6
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 しょうゆ	
	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	
10 (木)	ごはん	米				784 28.3
	カリカリじゃこ大豆	ごま 砂糖	大豆 しらす干し		しょうゆ みりん 酢	
	豚じゃが	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	しょうゆ	
	ひじきのガーリック炒め	オリーブ油	ひじき ベーコン	ピーマン ホールコーン にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ	
11 (金)	ごはん	米				831 31.3
	ちくわのカレー味	小麦粉 米油	ちくわ		塩 カレー粉	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	中華スープ		卵 豆腐 わかめ	干しいたけ キャベツ 人参 ねぎ 生姜	淡しょうゆ 塩	
15 (火)	小型パン	小型パン				871 34.2
	秋のスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ なす パセリ	塩 こしょう ピュレ ケチャップ	
	こまつな炒め	ごま油 ごま 砂糖	ツナ	小松菜 もやし 人参	しょうゆ 塩 こしょう	
16 (水)	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま			塩 酒	796 27.1
	ししゃものから揚げ	片栗粉 米油	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 牛乳 チーズ	キャベツ ニラ	塩 こしょう 酒	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
17 (木)	ビーフカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛肉 スkim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	863 26.4
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		



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		
18 (金)	ごはん	米				732 27.2
	きびなごの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	きびなご		しょうゆ みりん 酢	
	はりはりキムチ	米	しらす干し	切干大根 キムチ ニラ	しょうゆ	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
21 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			728 22.0
	切り干し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 ホールコーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
22 (火)	黒糖パン	黒糖パン				837 26.2
	秋の恵みのシチュー	さつま芋 小麦粉 米油 バター	ベーコン 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム チンゲンサイ	塩 こしょう	
	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	
23 (水)	きのこと豚丼	米 米油 ごま 砂糖	豚肉	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 生姜 しめじ 干しいたけ にんにく	酒 みりん しょうゆ	733 28.0
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	しょうゆ 酢	
24(木)	文化祭1日目 給食なし					
25(金)	文化祭2日目 給食なし					
28 (月)	ごはん	米				881 35.4
	かしわのケチャップ煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	しょうゆ ケチャップ ソース	
	ニラ玉炒め	米油 ごま油	卵	ニラ もやし	酒 塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁(白菜)		豆腐 油揚げ	白菜 ねぎ	信州みそ	
29 (火)	コッペパン	コッペパン				839 25.6
	さつま芋と大豆の揚げ煮	さつま芋 片栗粉 米油 黒砂糖 砂糖	大豆		塩	
	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 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	塩 こしょう	
	ぶどうゼリー	砂糖	アガー	ぶどう缶 ぶどうジュース		
30 (水)	ごはん	米				727 30.7
	さばのみそ煮	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ 信州みそ	
	もやしのナムル風	ごま油	ちくわ	もやし ほうれん草	しょうゆ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
31 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			732 30.6
	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	酒 しょうゆ	
	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	

☆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)愛知・京都・鹿児島 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(さば)京都 (ししゃも)アイランド (きびなご)長崎 (しらす干し)兵庫 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (さつまいも)茨城 他 (キャベツ)長野 他 (ねぎ)京都 他 (チンゲンサイ)長野 他

(さやいんげん)北海道 他 (ピーマン)大分 他 (なす)京都 他 (しめじ)福岡 (えのき)長野

