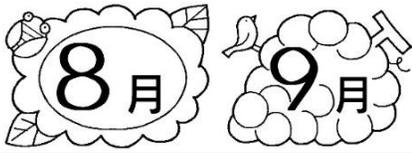


こんだて予定表①

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		
28 (水)	セルフおにぎり(ツナそばろ)	米 砂糖	ツナ 焼き海苔		しょうゆ	759 27.7
	炊き出し豚汁	じゃが芋	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	信州みそ	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
29 (木)	野菜カレー	米 麦 米油 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 なす かぼちゃ ピーマン	塩 こしょう カレー粉 ターメリック ケチャップ チョコ トマトペースト ソース クミン ガルガム しょうゆ	874 27.0
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	黄桃缶 りんご缶		
30 (金)	ごはん	米				779 28.0
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	きゅうりの中華炒め	ごま油 砂糖		きゅうり	塩 しょうゆ 酢	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
2 (月)	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	豚肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 塩	746 30.9
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵 花かつお	ゴーヤ	淡しょうゆ 塩	
	みそ汁	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
3 (火)	味付けパン	味付パン				824 31.8
	パンネのトマトソース煮	パンネカニ オリーブ油 砂糖	ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ ダイストマト マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう	
	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 チンゲン菜	塩 こしょう しょうゆ	
4 (水)	ごはん	米				773 31.8
	くじらの甘酢かけ	片栗粉 米油 砂糖	鯨	生姜	酒 しょうゆ 酢	
	切干大根の煮つけ	砂糖	油揚げ	切干大根 人参	しょうゆ	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
5 (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	776 30.1
	キャベツのツナ炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
6 (金)	ごはん	米				841 30.0
	ハマチの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	ハマチ		しょうゆ みりん 酢	
	なすのみそ炒め	米油 砂糖 ごま油	豚ミンチ	なす にんにく	赤みそ 酒	
	野菜のすまし汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	
9 (月)	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つけ	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 ごま 砂糖	ツナ	小松菜 人参 もやし	しょうゆ 塩 こしょう	
10 (火)	バターパン	バターパン				845 32.4
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	塩 こしょう レモン汁 すりおろしりんご 酒 しょうゆ	
	ABCスープ	米油 マカロニ	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ	塩 こしょう	
11 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				766 28.9
	マーボーなす	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ なす 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 コーンスターチ 米油	きびなご 粉チーズ 卵			
12 (木)	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 キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ みりん	



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		
13 (金)	ごはん	米				817 30.2
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒 コチュジャン ケチャップ	
	ニラ玉炒め	米油 ごま油	卵	ニラ もやし	塩 こしょう しょうゆ 酒	
	わかめスープ		わかめ	生姜 ねぎ コーン	淡しょうゆ 塩	
17 (火)	コッペパン	コッペパン				835 32.0
	ナスのシチュー	小麦粉 米油	牛肉	玉ねぎ 人参 なす	塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス	
	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	
	月見団子	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	酢 しょうゆ	
18 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			792 28.0
	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	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 米油 砂糖 ごま	大豆 田づくり		しょうゆ	
19 (木)	ごはん	米				747 31.6
	サワラのレモンしょうゆ焼き		サワラ		レモン汁 酒 みりん	
	焼きそば風炒め	米油 マロニー	ベーコン	キャベツ 人参 ピーマン	焼きそばソース 塩 こしょう	
	かきたま汁	片栗粉	豆腐 卵 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
20 (金)	ごはん	米				812 28.9
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉 米油	ちくわ		カレー粉 塩	
	もやしとピーマンのオイスター炒め	米油	ハム	にんにく 人参 ピーマン もやし	塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	
	みそ汁		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
24 (火)	小型パン	小型パン				848 32.4
	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 ピュレ ケチャップ	
	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	
25 (水)	ごはん	米				748 24.4
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏手羽元	生姜 にんにく	酢 しょうゆ	
	カラフルきんぴら	米油 砂糖	ベーコン	ごぼう 人参 こんにゃく ピーマン	しょうゆ みりん	
	みそ汁		油揚げ	玉ねぎ かぼちゃ	赤みそ	
26(木)	中間テスト1日目 給食なし					
27(金)	中間テスト2日目 給食なし					
30 (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 カダモン しょうゆ	807 24.6
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	しょうゆ 酢	

☆毎日牛乳がつきます☆