



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 (金)	舞茸ごはん	米 米油 砂糖	鶏肉 油揚げ	舞茸 ごぼう 人参	しょうゆ 酒 みりん 塩	785 32.4
	ハマチの竜田揚げ	片栗粉 米油	ハマチ	生姜	しょうゆ 酒	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
5 (火)	全粒粉パン	全粒粉パン				900 33.0
	トンカツ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	豚肉		塩 こしょう ケチャップ ソース	
	キャベツソテー	米油		キャベツ	塩 こしょう	
	じゃが芋とベーコンのスープ	じゃが芋	ベーコン	人参 玉ねぎ	塩 こしょう	
6 (水)	ごはん	米				788 31.9
	魚のカレー焼き		サバ	生姜	しょうゆ 酒 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	
	みそ汁(さつま芋)	さつま芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
7 (木)	ピピンバ	米 ごま油 ごま 砂糖	牛ミンチ 豚ミンチ	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし 大根 人参	しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子	724 26.3
	わかめスープ		わかめ	ホールコーン ねぎ 生姜	淡しょうゆ	
	みかん			みかん		
8 (金)	ごはん	米				732 30.6
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 えび	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆とじゃこの揚げ煮	米油 砂糖 ごま	大豆 田作り		しょうゆ	
11 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			728 22.0
	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 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	
12 (火)	コッペパン	コッペパン				721 30.1
	チキンの香草焼き	パン粉 オリーブ油	鶏肉	にんにく パセリ	塩 こしょう バジル	
	糸寒天のスープ	ごま油	ベーコン 糸寒天	チンゲンサイ キャベツ 人参 干しいたけ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
13 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				836 35.8
	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	
	きびなごのチーズ揚げ	米油 小麦粉 コーンスターチ	きびなご 卵 粉チーズ			
14 (木)	ごはん	米				712 22.9
	大根と豚肉の煮つけ	米油 ごま油	豚肉	生姜 にんにく 大根 人参 こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒	
	キャベツのつるつる炒め	米油 マロニー 砂糖	ベーコン	キャベツ ニラ	酒 しょうゆ 塩	
15 (金)	セルフキンパ	米 米油 ごま ごま油 のり	豚肉	たくあん にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ コチュジャン	753 27.9
	中華スープ		卵 わかめ 豆腐	キャベツ 人参 干しいたけ ねぎ 生姜	塩 淡しょうゆ	
18 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			698 27.0
	ちゃんこ鍋		豚肉 鶏肉	生姜 にんにく 糸こんにゃく 人参 大根 白菜 白ネギ	塩 しょうゆ 酒 みりん 信州みそ	
	三色野菜のナムル	ごま油 ごま		もやし ニラ 人参	塩 しょうゆ	



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 (火)	コッペパン	コッペパン				763 26.5
	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 ダイストマト	ケチャップ ビューレ 塩 こしょう 白ワイン	
	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	
	パンナコッタ いちごソース	砂糖	牛乳 生クリーム アガー スキムミルク	イチゴジャム	レモン汁	
20 (水)	ハッシュドポーク	米 麦 米油 小麦粉 バター	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ	ケチャップ トマトペースト ソース 赤ワイン 塩 こしょう	826 25.8
	大根サラダ	砂糖 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 塩 こしょう	
21 (木)	ねぶかめし	米	油揚げ	ねぎ	淡しょうゆ 酒 みりん	903 32.6
	甘酢からあげ	米油 片栗粉 ごま油 砂糖	鶏肉		酒 塩 しょうゆ 酢	
	中華もやし	ごま油 ごま		もやし	塩	
	みそ汁(大根)		油揚げ	大根 ねぎ	信州みそ	
22 (金)	ごはん	米				736 29.9
	魚の照り焼き	砂糖 片栗粉	ブリ		みりん 酒 しょうゆ	
	千草和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	
	合わせだしのすまし汁		豆腐	えのき ねぎ	塩 淡しょうゆ	
25 (月)	ポークカレー	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 米油	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	カレー粉 ケチャップ ソース トマトペースト チャツネ 塩 しょうゆ ターメリック クミン カダモン	857 26.2
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		
26 (火)	味付けパン	味付けパン				833 26.9
	ペンネのトマトソース煮	ペンネマカロニ 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	ビューレ ケチャップ 塩 こしょう	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ ホールコーン 人参	酢 塩 こしょう	
27(水)	期末テスト1日目 給食なし					
28(木)	期末テスト2日目 給食なし					
29(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 (豚スライス)鹿児島 他 (豚ミンチ)京都・愛知 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(ハマチ)岩手 (サバ)京都 (きびなご)長崎 (ブリ)京都

【野菜】(じゃがいも)北海道 (ごぼう)青森 他 (生姜)高知 (セロリ)長野 他

(ニラ)高知 (にんじん)北海道 他 (にんにく)青森 (パセリ)長野 他

(たけのこ水煮)京都 (切り干し大根)宮崎 (まいたけ)長野 他 (みかん)和歌山

