



こんだて予定表①

大山崎町立
大山崎中学校

☆毎日牛乳が夫斯基☆

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		
2 (月)	ごはん	米				755 31.9
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 系こんにゃく 人参 大根 白菜 白ネギ	塩 しょうゆ 酒 みりん 信州みそ	
	大豆の磯煮	砂糖	ひじき 大豆		みりん しょうゆ	
3 (火)	ココアパン	小型パン 砂糖 米油			ココア	758 25.2
	セルフサンド (シャキシャキ野菜)	小型パン	ツナ	水菜 キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう エッグケア	
	ABCスープ	マカロニ 米油	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 エッグケア	
4 (水)	ごはん	米				779 33.5
	さばの味噌煮	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ 信州みそ	
	キャベツのおかか和え		花かつお	キャベツ	淡しょうゆ	
	けんちん汁	じゃが芋	鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
5 (木)	ピラフ	米 麦 米油	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	塩 こしょう 酒 カレー粉	901 29.1
	コーンポタージュ	米油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ホールコーン クリームコーン パセリ	塩 こしょう	
	マカロニサラダ	米粉マカロニ	ハム	キャベツ 人参	塩 こしょう エッグケア	
6 (金)	玄米入りごはん	米 玄米				785 28.9
	マーボー大根	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 大根 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	小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 卵 粉チーズ			
9 (月)	ごはん	米				782 30.2
	鶏肉の生姜焼き	砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	片栗粉	人参 ホールコーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	さつま汁	里芋	豚肉	大根 人参 ねぎ	信州みそ	
10 (火)	ミルクパン	ミルクパン				817 28.9
	冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ 人参 かぶ ホールコーン パセリ	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	
11 (水)	中華おこわ	米 もち米 ごま油 砂糖	豚肉	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ	しょうゆ 酒 塩	826 32.5
	ちくわのチーズ磯部揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 粉チーズ 青のり			
	みそ汁		豆腐 油揚げ	白菜 ねぎ	信州みそ	
12 (木)	ガパオライス	米 ごま油 砂糖	鶏ミンチ	玉ねぎ たけのこ ピーマン	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ バジル オイスターソース	718 29.8
	ヤムウンセン	春雨 米油 砂糖	エビ	もやし きゅうり 人参 にんにく	酢 レモン汁 しょうゆ	
	小松菜のスープ	片栗粉 ごま	ベーコン わかめ	小松菜 ねぎ	塩 淡しょうゆ	
13 (金)	ごはん	米				733 28.6
	サワラのカレー揚げ	片栗粉 米油	サワラ		酒 カレー粉 しょうゆ	
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
	たぬき汁	片栗粉	平天 油揚げ	板こんにゃく 人参 えのき ねぎ 生姜	淡しょうゆ 塩	
16 (月)	豚キムチごはん	米 米油	豚肉	キムチ 人参	しょうゆ 酒 みりん 塩	842 30.7
	野菜のごまドレッシング	ごま 米油 砂糖	しらす干し	ほうれん草 キャベツ ホールコーン	しょうゆ	
	サムゲタンスープ	片栗粉	鶏肉	にんにく 生姜 人参 白ねぎ	塩 こしょう 酒	



こんだて予定表②

☆毎日牛乳がつかます☆

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		
17 (火)	小型パン	小型パン				723 22.5
	フライドチキン	小麦粉 片栗粉 米油	鶏肉		塩 こしょう ガーリックパウダー	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
	カップケーキ(セレクト)	小麦粉 砂糖 米油	卵 牛乳		ココア	
18 (水)	ごはん	米				874 25.6
	大根と豚肉の煮つけ	米油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 大根 人参 板こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒	
	もやしとわかめの中華サラダ	ごま油 ごま	わかめ	もやし 人参 ホールコーン	酢 しょうゆ 塩	
19 (木)	チキンカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 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 カルダモン しょうゆ	829 30.7
	大根マヨサラダ		ハム	大根 キャベツ	塩 こしょう エッグゲア	
20 (金)	ごはん	米				
	ブリの竜田揚げ	片栗粉 米油	ぶり	生姜	酒 しょうゆ	
	糸寒天のサラダ	ごま油 砂糖	糸寒天 ハム	キャベツ 人参	しょうゆ 酢	
	みそ汁		油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ	赤みそ	

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(豚肉スライス)鹿児島 他 (豚ミンチ)京都 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他 (ハム・ベーコン)愛知・九州 他

【魚介類】(サワラ)京都 (サバ)京都 (きびなご)長崎 (ブリ)京都 (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)長崎 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ニラ)高知 (かぶ)京都 他

(白菜)滋賀 (キャベツ)滋賀 他 (大根)長崎 他 (小松菜)京都 (ねぎ)京都 他

(里芋)愛媛 他 (もやし)岐阜 (ごぼう)青森 他 (かぼちゃ)北海道 他 (水菜)京都 他



給食レシピ紹介

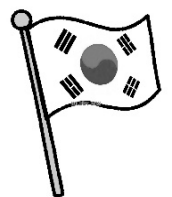
セルフキンパ(4人分)

ごはん	適量
たくあん	50g(千切り)
★キンパの具	
豚肉	140g(こまぎれ)
油	適量
にんにく	5g(みじん切り)
人参	35g(千切り)
玉ねぎ	130g(薄くスライス)
小松菜	50g(2~3cm長さ、下茹で)
ごま	5g(小さじ1)

★合わせ調味料

砂糖	13g(大さじ1と1/3)
しょうゆ	20g(大さじ1と1/4)
コチュジャン	8g(小さじ1)
ごま油	適量
焼きのり(韓国のり)	好きなだけ

給食献立コンクールの入選献立として実施しました。
とても好評だったので、レシピをお知らせします!



- ①フライパンに油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を入れる。
- ②玉ねぎ、人参を加え、火が通ったら小松菜を加える。
- ③合わせ調味料を入れて調味し、ごまをふって仕上げる。
- ④のりの上にごはん、具、たくあんを乗せ、巻いて食べる。