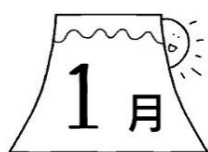


こんだて予定表①

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		
10 (金)	ごはん	米				777 30.3
	かしわの照焼き	砂糖 ごま	鶏肉	生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	紅白なます	ごま 砂糖		大根 金時人参	白みそ 淡しょうゆ 酢 塩	
	京風みそ汁	里芋	鶏肉	大根 金時人参 ほうれん草	白みそ 信州みそ	
14 (火)	小型パン	小型パン				707 33.1
	ラーメン	中華麺 砂糖 ごま油	豚肉 かまぼこ	たけのこ もやし ねぎ 生姜	しょうゆ 淡しょうゆ 塩 こしょう	
	キャベツの中華あえ	砂糖 ごま油 ごま	わかめ	キャベツ ホールコーン	酢 しょうゆ	
15 (水)	ひじきごはん	米 米油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参 グリンピース	みりん 酒 しょうゆ	816 34.2
	ししゃものから揚げ	片栗粉 米油	ししゃも			
	ぶどう豆	砂糖	大豆		しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 油揚げ		白菜 ねぎ	信州みそ	
16 (木)	ごはん	米				788 31.4
	厚揚げのみそチーズ焼き	米油 砂糖	厚揚げ 鶏肉 チーズ	玉ねぎ しめじ	塩 こしょう 白みそ みりん しょうゆ 酒	
	中華もやし	ごま油 ごま		もやし	塩 しょうゆ	
	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 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
17 (金)	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 コーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
20 (月)	ごはん	米				748 34.4
	焼き魚(鮭)		鮭			
	煮びたし	砂糖	油揚げ	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	
	みそ汁		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
21 (火)	コッペパン	コッペパン				753 31.4
	昔のシチュー	米油 小麦粉 じゃが芋	豚肉 スkimミルク	白菜 人参	塩 こしょう	
	キャベツのサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ 人参	酢 塩 こしょう	
22 (水)	ごはん	米				741 32.4
	くじらのオーロラ煮	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	くじら	生姜	鮭 しょうゆ ソース ケチャップ	
	ごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	
	みそ汁		油揚げ	大根 ねぎ	信州みそ	
23 (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 チーズ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	857 26.3
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 桜桃缶		
24 (金)	セレクトかつ丼	小麦粉 パン粉 米油	鶏肉	キャベツ	塩 こしょう	885 34.5
	みそカツのタレ	砂糖 ごま ごま油		にんにく	赤みそ 砂糖 酒 しょうゆ	
	ソースカツのタレ	砂糖			みりん 酒 しょうゆ ソース	
	じゃが芋とベーコンのスープ	じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
	みかん			みかん		



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		
27 (月)	ごはん	米				824 32.3
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	豆腐チゲ風スープ	ごま油	豚肉 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 白ねぎ	鮭 赤みそ 豆板醤 コチュジャン	
28 (火)	味付けパン	味付けパン				842 32.3
	ポークビーンズ	じゃが芋 米油 砂糖	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう	
	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	
29 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				785 28.9
	マーボー大根	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 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 コンスターチ 米油	きびなご 粉チーズ 卵			
30 (木)	ネギ塩豚丼	米 ごま油 米油 片栗粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ もやし	塩 酒 レモン汁 こしょう	781 32.9
	中華スープ		卵 わかめ 豆腐	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 干しいたけ	淡しょうゆ	
31 (金)	ごはん	米				783 33.4
	煮魚(イワシ)	砂糖	イワシ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	小松菜のピリ辛あえ	ごま油 砂糖		小松菜 人参 もやし	淡しょうゆ 一味唐辛子	
	みそ汁		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
	福豆		大豆			

☆毎日牛乳がつきます☆

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道・青森 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(ししゃも)アイランド (鮭)北海道 (くじら)北太平洋 (イワシ)国内産

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)長崎 他 (金時人参)京都 (玉ねぎ)北海道 (パセリ)香川 他

(生姜)高知 (にんにく)青森 (ニラ)高知 (里芋)愛媛 他 (きゅうり)滋賀 他 (ごぼう)栃木 他

