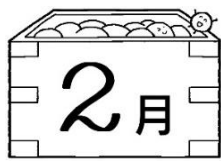




こんだて予定表①

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		
3 (月)	ごはん	米				840 33.6
	ユーリンチー	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	ねぎ にんにく 生姜	酒 塩 しょうゆ 酢	
	ごまあえ	ごま		キャベツ ほうれん草	しょうゆ	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
4 (火)	バターパン	バターパン				899 28.8
	焼きコロッケ	じゃが芋 米油 砂糖 パン粉	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	玉ねぎ	塩 こしょう ソース	
	レンズ豆のスープ	米油 レンズ豆	ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ	塩 こしょう	
5 (水)	ごはん	米				709 26.8
	焼き肉風炒め	米油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉	ピーマン 玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
6 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			744 28.5
	関東煮	じゃが芋 砂糖	鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天	人参 大根 こんにゃく	しょうゆ	
	もやしのカレー味	砂糖 米油		もやし	酢 塩 こしょう カレー粉	
7 (金)	大豆ごはん	米 砂糖	大豆 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 淡しょうゆ 酒	732 30.8
	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			
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
10 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			744 23.6
	じゃが芋のあんかけ	じゃがいも 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	
	ツナとほうれん草の和え物	砂糖 ごま	ツナ	もやし ほうれん草	しょうゆ	
12 (水)	ごはん	米				712 22.9
	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 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	マロニー 米油 砂糖	ベーコン	キャベツ ニラ	酒 しょうゆ 塩	
13 (木)	ごはん	米				815 35.2
	サワラの照り焼き	砂糖 片栗粉	サワラ		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのそぼろ煮	米油 砂糖	ひじき 鶏ミンチ	人参 枝豆 生姜	しょうゆ	
	かす汁	里芋	豚肉 油揚げ	人参 大根 ねぎ	酒かす 信州みそ しょうゆ	
14 (水)	ドライカレー	米 米油	牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	870 33.0
	米粉マカロニのスープ	米粉マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 人参 ホールコーン パセリ	塩 こしょう	
	ココアプリン	プリンの素	スキムミルク ホイップクリーム		ココア	
17 (月)	みそかつ丼	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 卵	キャベツ 人参 にんにく	塩 こしょう 赤みそ 酒 しょうゆ	842 36.2
	たぬき汁	片栗粉	平天 油揚げ	こんにゃく 人参 えのき ねぎ 生姜	淡しょうゆ 塩	
18 (火)	黒糖パン	黒糖パン				845 34.9
	マカロニグラタン	マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 えび 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ホールコーン	塩 こしょう	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	塩 こしょう ローリエ	



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 (水)	ごはん	米				751 32.8
	煮魚	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	白菜のゆかり和え		しらす干し	白菜	ゆかり	
	卵とじ汁		卵 豆腐	ほうれん草 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
20 (木)	ポークカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	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	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	857 26.2
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		
21 (金)	ごはん	米				762 33.5
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	にんにく 生姜 系こんにゃく 人参 大根 白菜 白ネギ	酒 みりん しょうゆ 信州みそ 塩	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 米油 砂糖 ごま	大豆 田作り		しょうゆ	
25 (火)	きなこパン	コッペパン 砂糖 米油	きなこ			800 25.8
	セルフサンド(ツナサラダ)	コッペパン	ツナ	きゅうり キャベツ	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 人参 キャベツ ホールコーン パセリ	塩 こしょう	
26(水)	期末テスト1日目 給食なし					
27(木)	期末テスト2日目 給食なし					
28(金)	期末テスト3日目 給食なし					

☆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】(サワラ)京都 (きびなご)長崎 (さば)京都 (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 (ほうれん草)京都 他

(キャベツ)滋賀 他 (大根)長崎 他 (白菜)滋賀 (ねぎ)京都 他 (里芋)愛媛 他

(生姜)高知 (にんにく)青森 (セロリ)静岡 他 (ピーマン)宮崎 他 (ごぼう)栃木 他

