



# こんだて予定表

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)	ちらしずし	米 砂糖 米油	しらす干し ちくわ 卵 刻みのり	人参 干しいたけ グリンピース	酢 塩 しょうゆ	698 25.9
	ごぼうと豚肉の炒め物	ごま油 砂糖	豚肉	ごぼう 系こんにやく 人参	しょうゆ みりん	
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	
4 (火)	小型ミルクパン	ミルクパン				916 33.9
	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 米油	牛肉 豚肉	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	
	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	
5 (水)	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 チョウネ トマトペースト ソース クミン ガラモン しょうゆ	849 26.3
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		
6 (木)	赤飯	米 もち米 ごま	小豆		塩	863 35.1
	かしわの甘辛煮	片栗粉 砂糖 米油	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	千草あえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	塩 淡しょうゆ	
	ガトーショコラ(3年生のみ)	バター 砂糖	卵 牛乳	小麦粉	ココア ベーキングパウダー	
7 (金)	ごはん	米				711 28.3
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 系こんにやく 大根 白菜 白ネギ	酒 塩 しょうゆ みりん 信州みそ	
	ヤムウンセン風炒め	春雨 砂糖 米油	えび	もやし 人参 にんにく	酢 レモン汁 しょうゆ	
10 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			762 24.3
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	切干大根 こんにやく 人参	しょうゆ	
	ポパイサラダ	砂糖 ごま	ひじき ツナ	ほうれん草 キャベツ コーン	しょうゆ	
11 (火)	コッペパン	コッペパン				825 35.2
	チリコンカン	じゃが芋 米油 砂糖	牛ミンチ 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく	カレー粉 塩 酒 オールスパイス ケチャップ しょうゆ	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ 人コーン 人参	酢 塩 こしょう	
12 (水)	ごはん	米				755 30.3
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 しょうゆ	
	三食野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	みそ汁		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
13(木)	卒業式前日準備 給食なし					
14(金)	卒業式 給食なし					
17 (月)	小松菜豚みそ丼	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	豚ミンチ	小松菜 切干大根 もやし 人参	赤みそ みりん 酒 オスターソース	771 27.7
	ニラたまスープ	じゃが芋 米油	ベーコン 卵	人参 玉ねぎ ニラ	淡しょうゆ 塩	
18 (火)	小型パン	小型パン				738 30.6
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
	たけのこケーキ	小麦粉 砂糖 米油	卵 牛乳	たけのこ	ココア ベーキングパウダー	

☆毎日牛乳がつきます☆

## <使用食材 産地>

【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】(さば)京都 (しらすぼし)兵庫 (かまぼこ)北海道・アメリカ 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)鹿児島 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ニラ)高知

(ごぼう)栃木 他 (ねぎ)京都 他 (キャベツ)京都 他 (小松菜)高知 他

(きゅうり)滋賀・京都 (もやし)岐阜 (パセリ)香川 (ピーマン)宮崎 他



## 給食レシピを紹介します！



生徒に人気のからあげ系レシピを紹介します。基本のからあげに色々なタレをかけて、給食の味を再現してみてください！

\*タレは作りやすい分量で記載してあります。

### <基本のからあげ>

- ①鶏肉に下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③タレをかける。

\*下味の種類 …給食では献立ごとに下味を変えていますが、  
お好みに合わせて変更OKです！

しょうゆ・おろし生姜…こはくあげ、ケチャップ煮、ヤンニョムチキン  
塩・酒…ユーリンチー、レモン和え、ごまからあげ  
酒・おろし生姜…甘辛煮

### <こはくあげ>

・下味をつけ、粉をまぶして揚げれば完成です！

### <ケチャップ煮>

・ケチャップ 大さじ2  
・ソース 小さじ2  
・砂糖 小さじ1

材料を合わせて加熱し(電子レンジでOKです)、基本のからあげにかけてください。

### <ユーリンチー>

・ねぎ(小口切り) 20g  
・おろし生姜 小さじ1  
・おろしにんにく 小さじ1  
・ごま油 小さじ1  
・砂糖 大さじ1と1/2  
・しょうゆ 大さじ2  
・酢 大さじ1と小さじ1

材料を合わせて加熱し、基本のからあげにかけてください。火にかけて一度沸かした方が食べやすくなります。

### <ごまからあげ>

・しょうゆ 大さじ1と1/2  
・みりん 小さじ1  
・おろし生姜 小さじ1  
・ねぎ(小口切り) 20g  
・すりごま 小さじ1  
・いりごま 小さじ1

材料を合わせて加熱し、基本のからあげにかけてください。火にかけて一度沸かした方が食べやすくなります。

### <ヤンニョムチキン>

・おろしにんにく 小さじ1  
・ごま油 小さじ1  
・砂糖 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ1と1/2  
・酒 大さじ1と小さじ1  
・コチジャン 小さじ1と1/2  
・ケチャップ 大さじ2と1/2

材料を合わせて加熱し、基本のからあげにかけてください。にんにくの辛みが飛ぶので、火にかけて一度沸かした方が食べやすくなります。

### <レモン和え>

・砂糖 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ1と1/2  
・白ワイン 小さじ2  
・レモン汁 小さじ1  
・水 大さじ1

材料を合わせて加熱し(電子レンジでOKです)、基本のからあげにかけてください。給食では淡口しょうゆを使っています。白ワインは酒で代用できます。

### <甘辛煮>

・しょうゆ 大さじ1と1/2  
・砂糖 大さじ1と1/2  
・水溶き片栗粉 適量

材料を合わせて加熱し、水溶き片栗粉でゆるくとろみをつけてから、基本のからあげにかけてください。