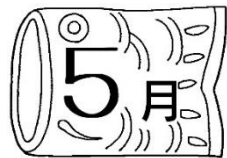


こんだて予定表①

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 (木)	ごはん	米				790 31.4
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 しょうゆ	
	糸こんにゃくと大豆の煮物	米油 砂糖	大豆 豚ミンチ	糸こんにゃく 人参 生姜 さやいんげん	しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
2 (金)	豚丼	米 砂糖	豚肉	生姜 こんにゃく 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	839 31.5
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
	草餅	砂糖 白玉粉	小豆	よもぎ	塩	
7 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			769 24.4
	肉じゃが	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	しょうゆ	
	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	
8 (木)	ごはん	米				737 30.2
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 えび	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	しょうゆ 塩	
9 (金)	ごはん	米				840 33.9
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ コチジャン ケチャップ	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	卵スープ		卵 かまぼこ	キャベツ 人参 ネギ	淡しょうゆ 塩	
12 (月)	ソースかつ丼	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油	豚肉 卵	キャベツ	酒 みりん ソース しょうゆ	881 30.5
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
13 (火)	黒糖パン	黒糖パン				829 29.0
	クリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参	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	
14 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				836 35.8
	マーボー豆腐	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ 干しいたけ	赤みそ しょうゆ 酒 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 粉チーズ 卵			
15 (木)	ごはん	米				733 32.0
	サワラの西京焼き	砂糖	サワラ		白みそ 信州みそ 酒	
	ピリ辛せんい	ごま油 ごま油 砂糖	豚肉	糸こんにゃく たけのこ もやし 人参 ニラ 生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
16 (金)	ひじきごはん	米 米油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ	人参	みりん 酒 しょうゆ	795 29.6
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉 米油	ちくわ		カレー粉 塩	
	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	塩 こしょう 淡しょうゆ	



こんだて予定表②

19 (月)	ガパオライス	米 ごま油 砂糖	鶏肉	玉ねぎ たけのこ ピーマン にんにく たけのこ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 バジル オイスターソース	719 29.9
	ヤムウンセン風炒め	米油 春雨 砂糖	エビ	もやし 人参 にんにく	酢 レモン汁 しょうゆ	
	小松菜のスープ	ごま 片栗粉	ベーコン	小松菜 わかめ	塩 淡しょうゆ	
20(火)	中間テスト 1日目 給食なし					
21(水)	中間テスト 2日目 給食なし					
22 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			708 23.2
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 米油 砂糖	切干大根 こんにゃく 人参	しょうゆ		
	もやしのナムル風	ごま油	ちくわ	もやし ほうれん草	しょうゆ	
23 (金)	ごはん	米				862 34.0
	かしわの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
26 (月)	ごもくごはん	米	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう	酒 淡しょうゆ 塩	704 28.2
3年給食 なし	キャベツと豚肉のみそ炒め	米油	豚肉	ねぎ 生姜 キャベツ ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
	ニラたまスープ	じゃが芋 米油	ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 ニラ	淡しょうゆ 塩	
27(火)	修学旅行 給食なし					
28(水)	修学旅行 給食なし					
29 (木)	ごはん	米				786 30.1
	魚の照焼き	砂糖 片栗粉	ツバス		みりん 酒 しょうゆ	
	切干大根の炒めナムル	ごま油 ごま	豚ミンチ	切干大根 人参 ニラ ねぎ	しょうゆ	
	3年給食 なし	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	
30 (金)	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	846 25.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶		

☆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)北海道他 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫他

【魚介類】(サバ)京都 (きびなご)長崎 (サワラ)京都 (エビ)ミャンマー

【野菜】(じゃがいも)鹿児島他 (人参)徳島他 (玉ねぎ)長崎他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (ごぼう)栃木他 (キャベツ)京都他 (ねぎ)京都他 (ピーマン)香川他 (たけのこ水煮)京都

(ほうれん草)京都他 (えのき)長野 (三度豆)鹿児島 (セロリ)静岡他 (小松菜)京都他

