



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 | | |
| 2 (月) | ごはん | 米 | | | | 728 28.9 |
| | 豆腐の五目煮 | 米油 砂糖 | 豆腐 鶏肉 ひじき | 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ | 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 | |
| 3 (火) | ミルクパン | ミルクパン | | | | 816 29.3 |
| | じゃがチーズ | じゃが芋 バター | ベーコン チーズ | 玉ねぎ パセリ | 塩 こしょう | |
| | 豆のミネストローネ | 米油 | 大福豆 ベーコン | にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ タイマト | ピュレ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう | |
| 4 (水) | ごはん | 米 | | | | 836 30.2 |
| | ツバスのごま酢がけ | 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ごま | ツバス | | しょうゆ 酢 | |
| | ひじきの炒め煮 | 米油 砂糖 | ひじき 油揚げ | 人参 | しょうゆ | |
| | みそ汁(きゃべつ・人参) | | わかめ | キャベツ 玉ねぎ 人参 | みそ | |
| 5 (木) | ごはん | 米 | | | | 777 27.7 |
| | すき焼き煮 | じゃが芋 砂糖 米油 | 豚肉 焼き豆腐 切麩 | 玉ねぎ ごぼう ねぎ つきこんにゃく | しょうゆ | |
| | キャベツのツナ炒め | ごま油 砂糖 ごま | ツナ | キャベツ ニラ | しょうゆ 塩 こしょう | |
| 6 (金) | わかめごはん | 米 麦 | 炊き込みわかめ | | | 792 28.0 |
| | じゃが芋のあんかけ | じゃが芋 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 | 豚ミンチ | 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン 生姜 | しょうゆ 塩 こしょう | |
| | 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 | |
| 7 (土) | タコライス | 米 米油 | 牛ミンチ 豚ミンチ ひよこ豆 | 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ | カレー粉 クミン 塩 ソース ケチャップ レモン汁 炒りパ ン | 760 26.3 |
| | 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 | |
| 10 (火) | 焼きそばパン | パン 中華麺 米油 | 豚肉 青のり 粉かつお | 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ | 塩 こしょう ソース | 808 30.1 |
| | ポテトチャウダー | じゃが芋 米油 バター 小麦粉 | ベーコン ひよこ豆 牛乳 スキムミルク | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ | 塩 こしょう ローリエ | |
| 11 (水) | ごはん | 米 | | | | 819 29.5 |
| | ユーリンチー | 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 | 鶏肉 | 生姜 にんにく ねぎ | 酒 塩 しょうゆ 酢 | |
| | ワンタンスープ | 米油 ワンタン ごま油 | 豚肉 | 生姜 人参 たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし | 塩 こしょう | |
| 12 (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 チョコ 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 | | |
| 13 (金) | ごはん | 米 | | | | 705 28.1 |
| | 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 チーズ | | | |
| | 豚もやし炒め | 米油 | 豚肉 | もやし ニラ | 塩 こしょう しょうゆ | |
| | みそ汁(豆腐) | | 豆腐 わかめ | ねぎ | 赤みそ | |



こんだて予定表②

| | | | | | | |
|-----------|---------------|-------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 16 (月) | わかめごはん | 米 麦 | 炊き込みわかめ | | | 711 23.4 |
| | 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 人参 こんにゃく | しょうゆ | |
| | もやしとツナのソテー | 米油 砂糖 | ツナ | もやし 人参 | しょうゆ 酢 | |
| 17 (火) | コッペパン | コッペパン | | | | 862 33.7 |
| | グラタン風ムサカ | じゃが芋 米油 バター 米粉 | 牛ミンチ 豚ミンチ 牛乳 チーズ | なす 玉ねぎ | ピュレ ケチャップ トマトペースト 塩 こしょう | |
| | レンズ豆のスープ | 米油 | レンズ豆 ウイナー | 玉ねぎ 人参 キャベツ ホールコーン パセリ | 塩 こしょう | |
| 18 (水) | ごはん | 米 | | | | 745 30.5 |
| | 煮魚 | 砂糖 | サバ | 生姜 | しょうゆ 酒 みりん | |
| | 野菜炒め | 米油 | | キャベツ 人参 もやし ニラ | しょうゆ 塩 こしょう | |
| | みそ汁 | | 豆腐 わかめ | 玉ねぎ ねぎ | みそ | |
| 19 (木) | ごはん | 米 | | | | 725 29.0 |
| | 八宝菜 | 米油 片栗粉 | 豚肉 エビ | 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 | 砂糖 | 大豆 ひじき | | しょうゆ みりん | |
| 20 (金) | ごはん | 米 | | | | 839 34.8 |
| | チキンカツ | 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 | 鶏肉 卵 | | 塩 こしょう ソース ケチャップ | |
| | もやしのカレーマヨ炒め | 米油 エッグケア | ハム | もやし 人参 ニラ | 塩 こしょう カレー粉 | |
| | みそ汁(きゃべつ) | | 豆腐 わかめ | キャベツ ねぎ | 赤みそ | |
| 23 (月) | ごはん | 米 | | | | 801 28.4 |
| | かしわのこはく揚げ | 片栗粉 米油 | 鶏肉 | 生姜 | 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 | |
| | みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) | | わかめ | キャベツ 玉ねぎ ねぎ | 赤みそ | |
| 24 (火) | 味付けパン | 味付けパン | | | | 808 26.1 |
| | 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 | ソース 塩 こしょう | |
| | 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 | |
| 25 (水) | ドライカレー | 米 麦 米油 | 牛ミンチ ひよこ豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく | 塩 ソース カレー粉 ケチャップ | 816 28.3 |
| | カントリーポテト | じゃが芋 米油 | 粉チーズ | | 塩 こしょう | |
| | もやしスープ | | ベーコン | もやし ホールコーン ねぎ | 塩 淡しょうゆ | |
| 26 (木) | ごはん | 米 | | | | 721 28.9 |
| | サワラの照焼き | 砂糖 片栗粉 | サワラ | | みりん 酒 しょうゆ | |
| | 五目きんぴら | 米油 砂糖 ごま | ちくわ | ごぼう 人参 つきこんにゃく 生姜 | しょうゆ みりん | |
| | すまし汁 | | 豆腐 | えのき ねぎ | 淡しょうゆ 塩 | |
| 27 (金) | 豚丼 | 米 砂糖 | 豚肉 | 生姜 つきこんにゃく 玉ねぎ | しょうゆ みりん 酒 | 822 30.4 |
| | こまつな炒め | 砂糖 ごま油 ごま | ツナ | 小松菜 もやし 人参 | しょうゆ 塩 こしょう | |
| | 水無月 | 小麦粉 上新粉 砂糖 甘納豆 | | | | |
| 30(月) | 期末テスト1日目 給食なし | | | | | |

☆毎日牛乳がつきます☆