



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		
28 (木)	野菜カレー	米 麦 米油 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ なす かぼちゃ ピーマン	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 カダモン しょうゆ	855 27.1
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶		
29 (金)	ごはん	米				814 32.0
	鶏肉のレモン和え	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉		酒 塩 淡しょうゆ レモン汁 白ワイン	
	ニラ玉炒め	ごま油	卵	ニラ もやし	塩 酒 しょうゆ こしょう	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ	
1 (月)	ツナとコーンのピラフ	米	ツナ	コーン	酒 塩 カレー粉	729 25.0
	焼きウインナー	砂糖 油	ウインナー		ケチャップ ソース	
	乾物のみそ汁		わかめ	切干大根 人参 干しいたけ	みそ	
	冷凍みかん			冷凍みかん		
2 (火)	コッペパン	コッペパン				843 35.1
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	鶏肉 卵		塩 こしょう ケチャップ ソース	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
	パインゼリー	砂糖	アガー	パイン缶		
3 (水)	ガパオライス	米 ごま油 砂糖	鶏ミンチ	にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ オイスターソース バジル	733 33.9
	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	
	卵スープ		卵 かまぼこ	キャベツ 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
4 (木)	ごはん	米				742 30.7
	くじらの甘酢かけ	片栗粉 米油 砂糖	鯨	生姜	酒 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	
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	しお 淡しょうゆ	
5 (金)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			723 22.5
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 米油 ごま油 砂糖 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 しお こしょう	
	キャベツのつるつる炒め	米油 マロニー	ベーコン	キャベツ ニラ	しょうゆ 酒 塩	
8 (月)	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	豚肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 塩	682 28.4
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵 花かつお	ゴーヤ	淡しょうゆ 塩	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
9 (火)	味付けパン	味付けパン				800 28.3
	なすのシチュー	小麦粉 米油	牛肉	玉ねぎ 人参 なす	塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス	
	野菜炒め	米油		キャベツ 人参 もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
10 (水)	ごはん	米				736 30.1
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 エビ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 米油 砂糖 ごま	大豆 田づくり		しょうゆ	
11 (木)	ごはん	米				783 30.4
	ツバスの照焼き	砂糖 片栗粉	ツバス		しょうゆ みりん 酒	
	じゃが芋のピリ辛炒め	じゃが芋 ごま油		人参	塩 淡しょうゆ みりん 豆板醤	
	みそ汁		豆腐 わかめ	玉ねぎ ネギ	信州みそ	



こんだて予定表②

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
12 (金)	ごはん	米				806 30.2
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	タイピーエン	米油 春雨 ごま油	豚肉 イカ	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	淡しょうゆ 酒 しお こしょう	
16 (火)	小型パン	小型パン				848 32.4
	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ピュレ ケチャップ	
	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	
17 (水)	ごはん	米				787 30.4
	煮魚	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	みそ汁	油揚げ	じゃが芋	玉ねぎ	信州みそ	
18 (木)	玄米入りごはん	米 麦	炊き込みわかめ			899 33.3
	マーボーなす	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ なす ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにく	しょうゆ 酒 コジヤ ケチャップ	
19 (金)	たこピラフ	米 オリーブ油	たこ	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう ローリエ	918 29.9
	コジート	米油 じゃが芋 マカロニ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ	塩 こしょう 淡しょうゆ	
	カステラ	米粉 砂糖 米油	卵 牛乳		ベーキングパウダー	
22 (月)	ごはん	米				743 30.8
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏手羽元	生姜 にんにく	酢 しょうゆ	
	野菜のオイスター炒め	米油	ハム	にんにく 人参 ピーマン もやし	塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	
	みそ汁		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
24 (水)	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 米油 砂糖	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 ごま油 片栗粉	ひじき	人参 ニラ コーン	塩 こしょう しょうゆ	
25 (木)	ごはん	米				684 26.9
	きびなごの南蛮漬け	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖	きびなご		しょうゆ みりん 酢	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
26 (金)	チキンカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 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 チョウネ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	807 22.9
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	しょうゆ 酢	
29(月)	中間テスト1日目 給食なし					
30(火)	中間テスト2日目 給食なし					

☆毎日牛乳がつきます☆