



# 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 (水)	ごはん	米				759 31.3
	ツバスのみそ焼き	砂糖	ツバス	生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤	
	豚もやし炒め	米油 砂糖	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう 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	淡しょうゆ 塩	
2 (木)	ごはん	米				730 28.5
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 かまぼこ	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ みりん	
3 (金)	豚キムチごはん	米油	豚肉	キムチ 人参	酒 しょうゆ 塩	719 29.3
	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			
	いとこ汁		小豆	なす かぼちゃ	信州みそ 淡しょうゆ	
6 (月)	ごはん	米				835 27.6
	豚じゃが	じゃが芋 砂糖 米油	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	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	
	月見団子	上新粉 白玉粉 砂糖	きなこ		塩	
7 (火)	バターパン	バターパン				833 26.1
	焼きコロッケ	じゃが芋 米油 パン粉 砂糖	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	玉ねぎ	塩 こしょう ソース	
	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	
8(水)	体育大会 給食なし					
9(木)	体育大会予備日 給食なし					
10 (金)	ごはん	米				845 33.4
	かしの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ 塩	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	塩 しょうゆ	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
14 (火)	味付けパン	味付けパン				825 25.4
	秋の恵みのシチュー	さつまいも 小麦粉 米油 バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム チンゲンサイ	塩 こしょう	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	塩 こしょう カレー粉	
15 (水)	ごはん	米				788 24.3
	チキンガンボ	米油 砂糖	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんにく 人参 オクラ トマト缶	塩 こしょう ケチャップ トマトペースト ソース しょうゆ クミン ローリエ	
	フライドポテト	じゃが芋 米油			塩 こしょう	
16 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			755 23.2
	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	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ	塩 こしょう しょうゆ	
	キャベツのツナ炒め	ごま油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
17 (金)	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 チョウネ トマトペースト ソース クミン カダモン 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		



# 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		
20 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			728 22.0
	切り干し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	ひじき	人参 ホールコーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
21 (火)	小型パン	小型パン				874 33.3
	秋のスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ なす	ピューレ ケチャップ 塩 こしょう	
	キャベツとウインナーのソテー	米油	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ	
22 (水)	豚丼	米 砂糖	豚肉	生姜 玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	898 31.3
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも 片栗粉 米油 黒砂糖 砂糖	大豆		塩	
23 (木)	玄米入りごはん	米 玄米				972 41.2
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	ユーリンチー	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく	酒 塩 しょうゆ 酢	
24 (金)	ごはん	米				739 28.8
	サワラの照焼き	砂糖 片栗粉	サワラ		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	砂糖 米油	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 人参	信州みそ	
27 (月)	こぎつねごはん	米 ごま 砂糖	油揚げ しらす干し	人参 たけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒	732 28.4
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	米油	鶏肉	生姜 にんにく 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	人参 玉ねぎ ニラ	淡しょうゆ 塩	
28 (火)	コッペパン	コッペパン				793 34.1
	チリコンカン	じゃが芋 米油	牛ミンチ	玉ねぎ 人参 にんにく	カレー粉 塩 酒 ケチャップ オールパ しょうゆ	
	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	
29 (水)	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま			塩 酒	790 30.7
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 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 塩	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
30(木)	文化祭1日目 給食なし					
31(金)	文化祭2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】(ツバス)岩手 (きびなご)長崎 (サワラ)京都 (サバ)京都 (しらす干し)兵庫 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (キャベツ)長野 他 (ねぎ)京都 他 (チンゲンサイ)長野 他 (オクラ)高知 他

(ピーマン)宮崎 他 (なす)京都 他 (えのき)長野 (たけのこ水煮)京都

