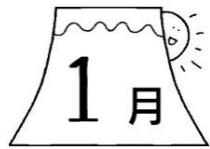


# こんだて予定表①

大山崎町立  
大山崎中学校

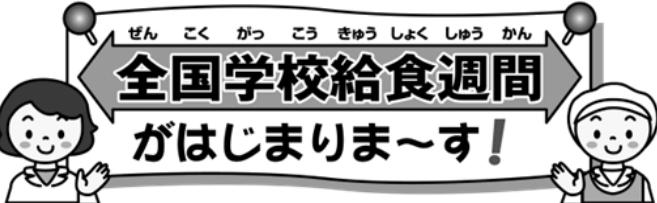
日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子を整える		
9 (金)	ごはん	米				790 31.2
	ブリの照焼き	砂糖 片栗粉	ブリ		みりん 酒 ショウゆ	
	紅白なます	ごま 砂糖		大根 金時人参	白みそ 淡しょうゆ 酢 塩	
	京風みそ汁	里芋	鶏肉	大根 金時人参 ほうれん草	白みそ 信州みそ	
13 (火)	小型パン	小型パン				881 33.5
	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ピュレ ケチャップ	
	フレンチサラダ	砂糖 米油	ハム	キャベツ コーン 人参	酢 塩 こしょう	
14 (水)	わかめごはん	米 麦	炊込みわかめ			706 22.8
	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 こんにゃく 人参	しょうゆ	
	キャベツのおかか和え		花かつお	キャベツ	しょうゆ	
15 (木)	ごはん	米				693 26.8
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく こんにゃく 人参 白菜 白ネギ	しょうゆ 酒 みりん 信州みそ	
	中華もやし	ごま油 ごま		もやし	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 グリンピース	みりん 酒 しょうゆ	759 29.8
	ししゃものから揚げ	片栗粉 米油	ししゃも			
	ぶどう豆	砂糖	大豆		しょうゆ	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	
19 (月)	ごはん	米				831 30.5
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	小松菜のピリ辛和え	砂糖 ごま油		小松菜 もやし 人参	しょうゆ コチジャン	
	みそ汁		油揚げ	大根 ねぎ	信州みそ	
20 (火)	味付けパン	味付けパン				910 31.7
	みそ風味シチュー	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	豚肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	塩 こしょう 信州みそ	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	人参 もやし	酢 しょうゆ	
21 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				785 28.9
	マーボー大根	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	きびなごのチーズ揚げ	小麦粉 コンスター 米油	きびなご 粉チーズ 卵			
22 (木)	ごはん	米				718 26.2
	かしわのすき焼き	じゃが芋 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	玉ねぎ 白菜 こんにゃく 白ネギ	しょうゆ	
	ひじきのソテー	砂糖 米油	ひじき	人参 ニラ コーン	しょうゆ 塩 こしょう	
23 (金)	ごはん	米				732 28.4
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 イカ	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	
	大豆とちくわの煮つけ	砂糖	ちくわ 大豆		しょうゆ みりん	



# 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		
26 (月)	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 チヤンネ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	823 25.6
	大根サラダ	砂糖 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 塩 こしょう	
27 (火)	コッペパン	コッペパン				799 29.8
	シェパードパイ	じゃが芋 米油 バター	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参	塩 こしょう ピューレ ケチャップ ペースト ソース	
	スコッチブロス	大麦	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
28 (水)	ごはん	米				699 20.8
	サバの竜田揚げ	片栗粉 米油	サバ	生姜	酒 しょうゆ	
	ゆうすげ村のふろふき大根	砂糖		大根	白みそ 柚果汁 みりん	
	けんちん汁	じゃが芋 米油 バター	鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 大根 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
29 (木)	ツナごはん		ツナ	枝豆 人参	酒 しょうゆ 塩	867 31.5
	ワタナベさんの中華鍋	ごま油	鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 人参 もやし 白菜 干しいたけ ニラ	塩 しょうゆ 酒 豆板醤 みりん オイスター・ソース	
	へんしんフルーツポンチ	米粉マカロニ 砂糖		黄桃缶 パイン缶 りんご缶	赤ワイン	
30 (金)	スクランブルオムライス	米 麦 米油	鶏肉 ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	塩 こしょう ケチャップ 白ワイン	740 28.6
	もやしのカレー味	砂糖		もやし	酢 塩 こしょう カレー粉	
	レンズ豆のスープ	米油	ベーコン レンズ豆	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	塩 こしょう	

☆毎日牛乳がつきます☆



1/26~1/30 今年のテーマは  
**「図書コラボ給食」** です！

## ★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 他 (豚肉) 鹿児島・宮崎・愛知 保管 (鶏肉) 宮崎・兵庫 他

【魚介類】(ブリ) 京都 (ししゃも) アイスランド (きびなご) 長崎 (サバ) 京都

【野菜】(じゃがいも) 北海道 他 (人参) 長崎 他 (金時人参) 京都 (玉ねぎ) 北海道 他 (パセリ) 香川 他

(生姜) 高知 (にんにく) 青森 (ニラ) 高知 (里芋) 愛媛 他 (ごぼう) 青森 他 (白ネギ) 滋賀

(キャベツ) 滋賀 他 (大根) 長崎 他 (白菜) 滋賀 (ほうれん草) 京都 他

