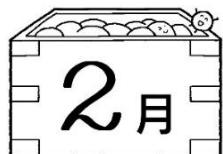


こんだて予定表①

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				712 22.9
	大根と豚肉の煮つけ	米油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 大根 人参 こんにゃく グリンピース	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)	バターパン	バターパン				902 33.8
	いわしのアングレーズ	小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 パン粉	イワシ	生姜	酒 ソース	
	ABCスープ	マカロニ 米油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	塩 こしょう	
	福豆		大豆			
4 (水)	高野豆腐の鶏そぼろ丼	米 米油 砂糖	鶏ミンチ 高野豆腐	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜	しょうゆ みりん	819 35.2
	こまツナ炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	小松菜 もやし 人参	しょうゆ 塩 こしょう	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
5 (木)	大豆ごはん	米 砂糖	大豆 油揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 淡しょうゆ 酒	734 32.0
	きびなごのチーズ揚げ	小麦粉 コーンスターク 米油	きびなご 卵 粉チーズ			
	白菜のそぼろ汁	片栗粉	鶏ミンチ	白菜 人参 生姜 ねぎ	しょうゆ 塩	
6 (金)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			709 25.1
	かしわのすき焼き煮	じゃが芋 砂糖	鶏肉 焼き豆腐 麺	玉ねぎ こんにゃく 白菜 ねぎ	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	カレー粉 塩 こしょう	
9 (月)	みそかつ丼	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 卵	キャベツ 人参 にんにく	塩 こしょう 赤みそ 酒 しょうゆ	842 36.2
	たぬき汁	片栗粉	平天 油揚げ	こんにゃく 人参 えのき ねぎ 生姜	淡しょうゆ 塩	
10 (火)	コッペパン	コッペパン				817 34.6
	マカロニグラタン	マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 えび 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ホールコーン	塩 こしょう	
	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	
12 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			757 22.6
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚ミンチ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう	
	白菜とツナのサラダ	砂糖	ツナ	白菜 きゅうり	エッグケア レモン汁 酢 塩 こしょう	
13 (金)	ごはん	米				871 29.4
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉 米油	ちくわ		カレー粉 塩	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 コーン ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	かす汁	里芋	豚肉 油揚げ	人参 大根 ねぎ	酒かす 信州みそ しょうゆ	
16 (月)	ごはん	米				706 28.5
	豆腐の五目煮	米油 砂糖	豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ	
	キャベツのごま酢和え	砂糖 ごま		キャベツ 人参 もやし	しょうゆ 酢	
17 (火)	黒糖パン	黒糖パン				898 37.8
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	白菜スープ	片栗粉	豚肉	白菜 人参 干しいたけ ねぎ 生姜	塩 淡しょうゆ こしょう	
	ココアプリン	プリンの素	スキムミルク ホップクリーム		ココア	



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			
18 (水)	ごはん	米				774 30.0	
	煮魚	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 ショウゆ		
	三色野菜のナムル	ごま ごま油		もやし 人参 ニラ	塩 ショウゆ		
	みそ汁(大根)		油揚げ	大根 ネギ	信州みそ		
19 (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 チヤソネ トマトペースト ソース グミン カルダモン ショウゆ	856 27.3	
	ドレッシングサラダ	米油 砂糖	ツナ	キャベツ 人参	酢 塩 こしょう		
20 (金)	ごはん	米				717 26.6	
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 イカ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ	塩 ショウゆ		
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		ショウゆ みりん		
24 (火)	小型パン	小型パン				832 31.6	
	スペゲティミートソース	スペゲティ 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ ピューレ		
	野菜炒め	米油		キャベツ 人参 もやし ニラ	塩 こしょう ショウゆ		
25(水)	期末テスト1日目 給食なし						
26(木)	期末テスト2日目 給食なし						
27(金)	期末テスト3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 他 (鶏肉) 宮崎・兵庫 他

【魚介類】(いわし) 千葉・京都 他 (きびなご) 長崎 (サバ) 京都

【野菜】(じゃがいも) 北海道 他 (人参) 鹿児島 他 (玉ねぎ) 北海道 他 (小松菜) 京都 他

(キャベツ) 滋賀 他 (大根) 長崎 他 (白菜) 滋賀 (ねぎ) 京都 他 (里芋) 愛媛 他

(生姜) 高知 (にんにく) 青森 (セロリ) 静岡 他 (ごぼう) 青森 他 (ニラ) 高知



