



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)	ちらしずし	米 砂糖 米油	しらす干し ちくわ 卵	人参 干しいたけ グリンピース	酢 塩 しょうゆ	698 28.4
	キャベツと豚肉のみそ炒め	米油	豚肉	ねぎ 生姜 キャベツ ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
3 (火)	ミルクパン	ミルクパン				783 27.1
	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	塩 こしょう ソース	
	白菜スープ	片栗粉	豚肉	白菜 人参 干しいたけ ねぎ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
4 (水)	ごはん	米				713 28.9
	サバのカレー焼き		サバ	生姜	酒 しょうゆ カレー粉	
	ひじきとツナのソテー	米油 砂糖	ひじき ツナ	人参 コーン	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ・人参)		カットわかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ	信州みそ	
5 (木)	ごはん	米				813 28.3
	ちくわのチーズ磯部揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 粉チーズ 青のり			
	キャベツのおかか和え		かつお節	キャベツ	淡しょうゆ	
	どさんこスープ	じゃが芋 ごま油	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし コーン	信州みそ 塩	
6 (金)	ごはん	米				762 33.5
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 にんにく 系こんにゃく 大根 白菜 白ネギ	酒 塩 しょうゆ みりん 信州みそ	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 米油 ごま 砂糖	大豆 田作り		しょうゆ	
9 (月)	ビーフカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛肉 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 チャツネ トマトペースト ソース クミン ガルガモ しょうゆ	854 26.8
	大根サラダ	砂糖 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 塩 こしょう	
10 (火)	きなこパン	小型パン 砂糖 米油	きなこ		塩	791 26.8
	セルフサンド(ウインナー)	小型パン 米油 砂糖	ウインナー	キャベツ	ケチャップ ソース 塩	
	ABCスープ	マカロニ 米油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン	塩 こしょう	
11 (水)	赤飯	米 もち米 ごま	小豆		塩	891 37.1
	かしわの甘辛煮	片栗粉 砂糖 米油	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	もやしのごま和え	ごま 砂糖		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
	くきわかめのすまし汁		豆腐 茎わかめ	えのき ねぎ	塩 淡しょうゆ	
	ガトーショコラ(3年生のみ)	バター 砂糖	卵 牛乳	小麦粉	ココア ベーキングパウダー	
12(木)	卒業式前日準備 給食なし					
13(金)	卒業式 給食なし					

