



こんだて予定表

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		
14日 (火)	コッペパン	コッペパン				796 33.5
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ ケチャップ コチジャン	
	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	
15日 (水)	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 チャツネ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	838 26.5
	ドレッシングサラダ	砂糖 米油	ツナ	キャベツ 人参 コーン	酢 塩 こしょう	
16日 (木)	たけのこごはん	米	油揚げ	たけのこ 人参	みりん 酒 淡しょうゆ 塩	674 26.1
	キャベツのツナ炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	かきたま汁	片栗粉	豆腐 たまご わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
17日 (金)	ごはん	米				736 30.1
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 かまぼこ	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	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 砂糖 ごま 米油	大豆 田作り		しょうゆ	
20日 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			766 24.2
	豚じゃが	じゃがいも 米油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	しょうゆ	
	ひじきのソテー	砂糖 米油	ひじき	人参 コーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
21日 (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	
22日 (水)	ごはん	米				712 28.1
	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 粉チーズ たまご			
	三色野菜のナムル	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
23日 (木)	高野豆腐入りとりそばろ井	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	756 32.2
	じゃが芋のピリ辛炒め	じゃがいも ごま油		人参	豆板醤 みりん 塩 淡しょうゆ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
24日 (金)	ごはん	米				806 23.3
	ちくわのかば焼きタレ	小麦粉 砂糖 ごま	ちくわ		しょうゆ みりん 酒	
	もやしのカレー味	米油 砂糖		もやし	酢 カレー粉 塩 こしょう	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参	信州みそ	



こんだて予定表

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		
27日 (月)	玄米入りごはん	米 玄米				768 29.5
	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 ニラ 干しいたけ たけのこ 人参	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	もやしとわかめの中華サラダ					
28日 (火)	味付けパン	味付けパン				827 32.0
	ツバスの香草焼き	パン粉 オリーブ油	ツバス	にんにく パセリ	塩 こしょう バジル	
	糸寒天のスープ	ごま油	ベーコン 糸寒天	チンゲンサイ キャベツ 人参 干しいたけ 生姜	塩 こしょう 淡しょうゆ	
30日 (木)	ごはん	米				864 33.4
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	米油 砂糖	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ	信州みそ	

☆毎日牛乳が夫斯基☆

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(きびなご)長崎 (ツバス)岩手

【野菜】(じゃがいも)鹿児島 他 (人参)徳島 他 (玉ねぎ)長崎 他 (ニラ)高知

(キャベツ)京都 他 (セロリー)長崎 他 (ねぎ)京都 他 (えのき)長野

(生姜)高知 (にんにく)青森 (ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都



保護者の皆様へ

◎給食エプロンの洗濯について

給食当番になると、週末にエプロン・帽子・給食袋を持ち帰ります。当番活動は配膳係と配付係に分かれて行いますので、2週連続で給食袋を持ち帰ることもあります。洗濯をして週明けに持たせてください。取れかけたボタンやほころびなどありましたら修繕していただくとありがたいです。また、給食当番の際にはマスクを着用します。必ずご家庭にて準備いただきますようお願いいたします。

◎給食の停止・再開について

食物アレルギー、その他やむを得ない理由により給食の提供を継続的に停止する場合、また再開する場合には「学校給食停止・再開届」が必要です。様式は学校より配布いたします。学校ホームページからもダウンロードもできます。

1

