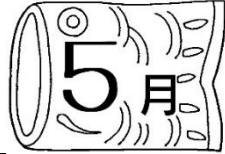


# こんだて予定表①

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 (金)	豚丼	米 砂糖	豚肉	生姜 こんにゃく 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	838 30.3
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	塩 しょうゆ	
	草餅	砂糖 白玉粉	小豆	よもぎ	塩	
7 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			737 24.2
	豚じゃが	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 枝豆	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	
8 (金)	ごはん	米				722 29.8
	アジの南蛮漬け	片栗粉 米油 砂糖	アジ		しょうゆ みりん 酢	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 しょうゆ こしょう	
	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ	
11 (月)	クファージュシー	米	豚肉 ひじき	生姜 干しいたけ ねぎ	酒 塩 しょうゆ	808 35.1
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	もずくスープ	片栗粉	もずく 卵 豆腐	ねぎ	淡しょうゆ 塩	
12 (火)	コッペパン	コッペパン				793 29.6
	クリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
13 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				836 35.8
	マーボー豆腐	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ 干しいたけ	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
	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 卵			
14(木)	中間テスト 1日目 給食なし					
15(金)	中間テスト 2日目 給食なし					
18 (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 チャツネ トマトペースト ソース クミン ガラム しょうゆ	806 25.1
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	酢 しょうゆ	
19 (火)	黒糖パン	黒糖パン				815 31.5
	ポークビーンズ	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ 干しいたけ	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤	
	キャベツのソテー	小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 粉チーズ 卵			
20 (水)	ごはん	米				770 30.7
	ツバスの照焼き	砂糖 片栗粉	ツバス		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのソテー	砂糖 米油	ひじき	コーン 人参 ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
21(木)	修学旅行・校外学習 給食なし					
22(金)	修学旅行 給食なし					



# 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		
25 (月)	小松菜豚みそ丼	米 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	豚ミンチ	小松菜 切干大根 人参 もやし	赤みそ みりん 酒 オイスターソース	737 27.4
	3年給食 なし	茎わかめのすまし汁	豆腐 茎わかめ	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
26 (火)	ココアパン	小型パン 米油 砂糖			ココア	715 26.1
	セルフサンド(ドライカレー)	小型パン 米油	牛ミンチ ひよこ豆	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく キャベツ	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	ローリエ 塩 こしょう	
27 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			750 21.7
	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	
	キャベツのつるつる炒め	米油 砂糖 マロニー	ベーコン	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 酒	
28 (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 もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆の磯煮	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	しょうゆ 塩	
29 (金)	ごはん	米				817 28.5
	ヤンニョムチキン	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ コシジャン ケチャップ	
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	豚肉	生姜 人参 たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ ねぎ	塩 こしょう	

☆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・宮崎 他 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(アジ)富山 (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)兵庫 他 (もやし)岐阜 (生姜)高知

(にんにく)青森 (きゅうり)京都・滋賀 (キャベツ)京都 他 (ねぎ)京都 他 (ピーマン)高知 他

(たけのこ水煮)京都 (セロリ)静岡他 (小松菜)京都他 (切干大根)宮崎

