



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日 (月)	ごはん	米				862 31.9
	かしわの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	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	
	ニラたまスープ	じゃが芋 米油	ベーコン 卵	玉ねぎ 人参 ニラ	淡しょうゆ 塩	
2日 (火)	ジャムサンド	コッペパン イチゴジャム				780 28.5
	ツナポテトのマヨチーズ焼き	じゃが芋 米油 エッグケア	大福豆 ツナ チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	
	洋風もやしスープ		ベーコン	もやし コーン パセリ	塩 こしょう	
3日 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			711 23.4
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	切干大根 こんにゃく 人参	しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	砂糖 米油	ツナ	もやし 人参	しょうゆ 酢	
4日 (木)	ごはん	米				814 28.2
	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			
	ごぼうのみそ炒め	ごま油 片栗粉 砂糖	豚ミンチ	ごぼう 人参 ニラ 生姜	酒 しょうゆ 豆板醤 赤みそ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
5日 (金)	ごはん	米				677 27.5
	焼き魚(ししゃも)		ししゃも			
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁(豆腐)		豆腐 わかめ	ねぎ	赤みそ	
6日 (土)	ドライカレー	米 麦 米油	牛ミンチ ひよこ豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	塩 ソース カレー粉 ケチャップ	770 29.0
	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	
9日 (火)	味付けパン	味付けパン				880 27.2
	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	ソース 塩 こしょう	
	米粉マカロニのスープ	米粉マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	塩 こしょう	
10日 (水)	ごはん	米				787 30.4
	煮魚(サバ)	砂糖	サバ	生姜	しょうゆ 酒 みりん	
	茎わかめのきんぴら	ごま油 砂糖 ごま	茎わかめ 平天	人参 さやいんげん	しょうゆ みりん	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
11日 (木)	ごはん	米				883 34.0
	鶏肉のBBQソース	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく	塩 こしょう 酒 すりおろしりんご ケチャップ レモン汁	
	コロコロホットサラダ	じゃが芋 エッグケア	大豆	枝豆 コーン	塩 こしょう	
	レンズ豆のスープ	米油	レンズ豆 ウィナー	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	塩 こしょう	
12日 (金)	わかめごはん	米				755 23.2
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン 生姜	しょうゆ 塩 こしょう	
	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	



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		
15日 (月)	玄米入りごはん	米 玄米				902 34.3
	マーボーなす	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ニラ なす	酒 赤みそ しょうゆ 豆板醤	
	ユーリンチー	片栗粉 ごま油 砂糖	鶏肉	生姜 にんにく ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
16日 (火)	焼きそばパン	パン 中華麺 米油	豚肉 青のり 粉かつお	生姜 人参 玉ねぎ きくらげ	塩 こしょう ソース	687 25.8
	オニオンスープ	米油	ベーコン	玉ねぎ 小松菜 セロリ 人参	塩 こしょう	
17日 (水)	ごはん	米				788 32.0
	ハマチの照焼き	砂糖 片栗粉	ハマチ		酒 しょうゆ みりん	
	高野豆腐の卵とじ	砂糖	高野豆腐 卵	玉ねぎ 人参 さやいんげん	淡しょうゆ	
	みそ汁		わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ	信州みそ	
18日 (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 チャツネ トマトペースト ソース クミン カダモン しょうゆ	875 26.1
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	黄桃缶 りんご缶		
19日 (金)	豚キムチごはん	米 米油	豚肉	キムチ 人参	しょうゆ 酒 みりん	720 31.8
	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			
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
22日 (月)	ごはん	米				871 36.1
	チキンカツ	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	鶏肉 卵		ケチャップ ソース 塩 こしょう	
	ひじきの炒め煮	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 ねぎ	信州みそ	
23日 (火)	ミルクパン	ミルクパン				787 24.8
	豆のミネストローネ	米油	大福豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ グイストマト	ピュレ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	
	インドポテト	じゃが芋 米油 砂糖			塩 こしょう カレー粉	
24(水)	期末テスト1日目 給食なし					
25(木)	期末テスト2日目 給食なし					
26(金)	期末テスト3日目 給食なし					
29日 (月)	肉みそ丼	米 米油 ごま 片栗粉	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 切干大根 キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤	760 28.3
	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	
30日 (火)	コッペパン	コッペパン				854 33.4
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	塩 こしょう ローリエ	
	水無月	小麦粉 上新粉 砂糖 甘納豆				

☆毎日牛乳がつかます☆