



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 (木)	ごはん	米				758 28.2
	ブリのみそ焼き	砂糖	ブリ	生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤	
	切干大根の炒めナムル	ごま油 ごま 砂糖	豚ミンチ 豆腐	切干大根 ニラ 人参	しょうゆ	
	野菜のすまし汁		わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき	淡しょうゆ 塩	
2 (金)	高野豆腐入り鶏そぼろ丼	米 米油 砂糖	高野豆腐 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜	しょうゆ みりん	661 25.5
	三色野菜炒め	米油 片栗粉	豚肉 かまぼこ	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ	塩 しょうゆ	
	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	
5 (月)	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 チョップ トマトペースト ソース クミン カダモン しょうゆ	826 23.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんご缶 桜桃缶		
6 (火)	味付けパン	味付けパン				720 30.3
	チリコンカン	じゃが芋 米油 砂糖	大豆 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 にんにく	カレー粉 塩 酒 ケチャップ オールスパイス 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	
7(水)	体育大会 給食なし					
8(木)	体育大会予備日 給食なし					
9 (金)	ごはん	米				852 30.8
	ユーリンチー	片栗粉 米油 ごま油 砂糖	鶏肉	ねぎ 生姜 にんにく	酒 塩 しょうゆ 酢	
	キャベツのツナ炒め	ごま油 ごま 砂糖	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	いとこ汁		小豆	なす かぼちゃ	信州みそ しょうゆ	
13 (火)	小型パン	小型パン				777 29.6
	秋のスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ なす	ピュアレ ケチャップ 塩 こしょう	
	もやしのカレーマヨ炒め	米油 エッグケア	ハム	もやし 人参 ニラ	カレー粉 塩 こしょう	
14 (水)	こぎつねごはん	米 ごま 砂糖	油揚げ しらす干し	人参 たけのこ さやいんげん	しょうゆ 淡しょうゆ みりん 酒	789 27.1
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉 米油	ちくわ		カレー粉 塩	
	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	
15 (木)	ごはん	米				753 26.9
	煮魚	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	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 こしょう	
	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	
16 (金)	玄米入りごはん	米 玄米				894 35.9
	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 人参 たけのこ 干しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	



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		
19 (月)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			692 20.3
	切り干し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	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 ホールコーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
20 (火)	バターパン	バターパン				689 27.4
	チキンの香草焼き	パン粉 オリーブ油	鶏肉	にんにく パセリ	塩 こしょう バジル	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう ローリエ	
21 (水)	ごはん	米				717 28.3
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 イカ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	塩 しょうゆ	
	大豆とちくわの煮つけ	砂糖	ちくわ 大豆		しょうゆ みりん	
22 (木)	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま			塩 酒	649 22.9
	厚揚げの中華炒め煮	ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	小松菜 人参 しめじ にんにく	酒 塩 淡しょうゆ	
	むらくも汁		卵 わかめ	ねぎ	淡しょうゆ 塩 酒	
23 (金)	ごはん	米				688 26.2
	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 卵 粉チーズ			
	はりはりキムチ	米油	しらす干し	切干大根 白菜キムチ ニラ	しょうゆ	
	みそ汁(キャベツ)		豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ	赤みそ	
26 (月)	ドライカレー	米 麦 米油	牛ミンチ 豚ミンチ ひよこ豆	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく	カレー粉 塩 ソース ケチャップ	705 23.7
	ワンタンスープ	ワンタン 米油 ごま油	豚肉	生姜 人参 たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ	塩 こしょう	
27 (火)	セルフサンド(フランクフルト)	コッペパン 米油 砂糖	ポークウインナー	キャベツ	ケチャップ カレー粉 塩 こしょう ソース	751 27.3
	パンプキンポタージュ	米油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう	
28 (水)	ごはん	米				708 25.8
	はまちの甘酢ソースかけ	米油 片栗粉 ごま油 砂糖	はまち	生姜 ねぎ	しょうゆ 酢	
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	かきたま汁	片栗粉	卵 豆腐 わかめ	人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩 酒	
29(木)	文化祭1日目 給食なし					
30(金)	文化祭2日目 給食なし					

☆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】(牛肉)北海道・青森・宮崎 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(ツバス)岩手 (サバ)長崎 (きびなご)長崎 (ちくわ)アメリカ 他

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)北海道 他 (玉ねぎ)北海道 他 (もやし)岐阜 (人参)青森

(ニラ)高知 (セロリ)長野 他 (小松菜)京都 (ピーマン)茨城 (キャベツ)長野 他

(かぼちゃ)北海道 他 (さつまいも)茨城 他 (しめじ)福岡 他 (えのき)長野

