



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		
31 (月)	野菜カレー	米 麦 米油 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 なす かぼちゃ ピーマン	塩 こしょう カレー粉 ターメリック ケチャップ チーズ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	837 27.4
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト	りんご缶 桜桃缶 パイン缶		
1 (火)	小型パン	小型パン				813 31.9
	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	
	おたすけ備蓄ソテー	米油 砂糖	ひじき ツナ	コーン	しょうゆ 塩 こしょう	
	乾パン	乾パン				
2 (水)	ごはん	米				708 29.7
	煮魚	砂糖	サバ	生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	野菜炒め	米油		キャベツ 人参 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	
3 (木)	ごはん	米				714 29.4
	八宝菜	米油 片栗粉	豚肉 かまぼこ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		砂糖 しょうゆ	
4 (金)	ごはん	米				696 33.5
	くじらの甘酢かけ	片栗粉 米油 砂糖	鯨	生姜	酒 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	
	むらくも汁		卵 わかめ	ねぎ	淡しょうゆ 塩 酒	
7 (月)	ソースカツ丼	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	豚肉 卵	キャベツ	酒 みりん ソース しょうゆ	766 28.6
	みそ汁(玉ねぎ)		豆腐 わかめ	玉ねぎ ねぎ	信州みそ	
8 (火)	コッペパン	コッペパン				629 28.6
	なすのシチュー	小麦粉 米油	牛肉	玉ねぎ 人参 なす	塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン オールスパイス	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし	カレー粉 塩 こしょう	
9 (水)	豚キムチごはん	米 米油	豚肉	白菜キムチ 人参	しょうゆ 酒 みりん	666 28.6
	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			
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ	信州みそ	
10 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			710 27.1
	肉かぼちゃ	米油 砂糖	豚肉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	しょうゆ 酢	
11 (金)	ごはん	米				705 24.6
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏手羽元	生姜 にんにく	しょうゆ 酢	
	夏野菜の白みそタレ	米油 砂糖 ごま		かぼちゃ なす さやいんげん	白みそ 酒 みりん	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
14 (月)	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	豚肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 塩	664 29.8
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵 花かつお	ゴーヤ	淡しょうゆ 塩	
	もやしスープ		ベーコン	もやし コーン ねぎ	淡しょうゆ 塩	



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 (火)	味付けパン	味付けパン				805 32.7
	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 しょうゆ 酒 ケチャップ コシジヤン	
	ABCスープ	マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	塩 こしょう	
16 (水)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			721 26.1
	じゃが芋のあんかけ	じゃが芋 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉 米油 砂糖 ごま	大豆 田づくり		しょうゆ	
17 (木)	ごはん	米				798 26.1
	ツバスの甘酢ソースかけ	片栗粉 米油 砂糖 ごま油	ツバス	生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
	具たくさん豆乳汁		豚肉 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ えのき	信州みそ みりん	
18 (金)	豚丼	米 砂糖	豚肉	玉ねぎ 突こんにゃく 生姜	しょうゆみりん 酒	646 25.0
	三色野菜炒め	米油 ごま ごま油		もやし 人参 ニラ	しょうゆ 塩	
	月見団子	上新粉 白玉粉 砂糖	きなこ		塩	
24 (木)	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	757 24.9
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	しょうゆ 酢	
25(金)	中間テスト1日目 給食なし					
28(月)	中間テスト2日目 給食なし					
29 (火)	ミルクパン	ミルクパン				667 28.2
	なすのミートグラタン	マカロニ 米油	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	なす 玉ねぎ	ビュレ ケチャップ 塩 トマトペースト こしょう	
	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 ローリエ	
30 (水)	ごはん	米				816 32.0
	鶏肉のレモン和え	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉		酒 塩 淡しょうゆ レモン汁 白ワイン	
	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(キャベツ・玉ねぎ)		わかめ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	赤みそ	

☆毎日牛乳がつきます☆



7月ラッキー人参 から揚げリクエスト結果



15日(火)ヤンニョムチキン 1-4、2-3

30日(水)レモン和え 1-3、3-3、3-4



★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)愛知・宮崎・京都 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他

【魚介類】(さば)長崎 (くじら)北大西洋 (きびなご)長崎 (ツバス)岩手

【野菜】(じゃがいも)北海道他 (人参)北海道他 (玉ねぎ)北海道他 (キャベツ)京都・滋賀 (生姜)高知
(ピーマン)高知 他 (なす)京都 (かぼちゃ)北海道 他 (ねぎ)京都 他 (にら)高知
(生姜)高知 (にんにく)青森 (セロリ)長野 他 (もやし)岐阜 (えのき)長野 (ゴーヤ)長崎 他

