

平成29年度 7・8月献立表 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	1・3・6		1・3・6		1・3・6		1・3・6		1・4・5		1・4・5		1・4・5	
日・曜	7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)	
献立名	夏野菜のカレーライス キャベツのサラダ 牛乳		郷土料理～福井県～ ごはん 石垣フライ こじわり みそ汁		～世界の料理～タイ ガパオライス 蒸し焼売 ハムと野菜のスープ プロバイオヨーグルト		ちらし寿司 さつまいもの天ぷら にゅうめん フルーツポンチ		ポークカレー サラダ 牛乳		ごはん 鱈の竜田揚げ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁		パン BBQチキン マカロニのトマト煮 クリームスープ	
材料名および使用量 (g)	精白米	75 黄	精白米	65 黄	精白米	75 黄	精白米	70 黄	精白米	75 黄	精白米	65 黄	パン	70 黄
	牛ひき肉	20 赤	カレー	1切 赤	鶏ひき肉	39 赤	昆布	0.98 赤	豚肉薄切り	40 赤	あじ	40 赤	鶏もも肉	75 赤
	豚ひき肉	20 赤	塩	0.7 赤	ごま油	3 黄	穀物酢	22 黄	玉ねぎ	30 緑	しょうが	0.4 緑	赤パプリカ	7 緑
	かぼちゃ	40 緑	白ごま	2.7 黄	玉ねぎ	39 緑	砂糖	6.6 黄	じゃがいも	20 黄	にんにく	0.02 緑	ブロッコリー	10 緑
	玉ねぎ	30 緑	黒ごま	2.7 黄	ピーマン	6.5 緑	塩	1.5 黄	にんじん	15 緑	濃口しょうゆ	5 黄	ヤングコーン	5 緑
	なす	20 緑	青のり	0.1 赤	赤パプリカ	6.5 緑	錦糸卵	23 赤	しょうが	1 緑	酒	1.6 黄	さやいんげん	1 緑
	ホールトマト	10 緑	パン粉	9.6 黄	じゃがいも	26 黄	にんじん	8 緑	にんにく	1 緑	かたくり粉	3 黄	玉ねぎ	4 緑
	ピーマン	5 緑	薄力粉	3.4 黄	にんにく	0.26 緑	しいたけ	6 緑	なたね油	2 黄	ごま油	2.3 黄	しょうが	0.3 緑
	セロリ	3 緑	卵液	5.5 赤	濃口しょうゆ	2.86 黄	高野豆腐	0.4 赤	サラダ油	1.3 黄	厚揚げ	38 赤	ハイツプル缶詰	1 緑
	にんにく	0.5 緑	なたね油	5 黄	オイスターソース	3.9 黄	かつお昆布だし	20 黄	こしょう	0.1 黄	豚ひき肉	15 赤	ケチャップ	2.5 黄
	サラダ油	0.5 黄	砂糖	0.1 黄	ナンブラー	0.65 黄	薄口しょうゆ	4 黄	とりがらだし	80 黄	かつお昆布だし	100 黄	とんかつソース	1 黄
	塩	0.1 黄	ミニトマト	1こ 緑	砂糖	1.56 黄	砂糖	4 黄	かつお昆布だし	100 黄	にんじん	20 緑	砂糖	0.25 黄
	カレールー	12 黄	大豆・乾	6 赤	鶏ガラスープの素	1.3 黄	刻みのみ	0.8 赤	カレールー	8.67 黄	玉ねぎ	25 緑	みりん	1.5 黄
	水	85 黄	ちくわ	6 赤	酒	1.3 黄	さやえんどう	1/2枚 緑	赤ワイン	1.59 黄	じゃがいも	40 黄	濃口しょうゆ	2.5 黄
	キャベツ	30 緑	大根	20 緑	バジル	0.7 緑	さけ	18 赤	濃口しょうゆ	0.72 黄	アスパラガス	0.9 緑	酒	1 黄
	砂糖	0.6 黄	にんじん	10 緑	焼売・冷凍	2こ 赤	さつまいも	60 黄	牛乳	13.5 赤	ごま油	0.5 黄	マカロニ	7 黄
	塩	0.1 黄	油あげ	5 赤	ロースハム	5 赤	天ぷら粉	3 黄	ケチャップ	0.8 黄	砂糖	1.7 黄	塩	0.05 黄
	ワインビネガー	0.5 黄	しいたけ	6 緑	緑豆もやし	10 緑	塩	0.1 黄	ホールトマト	2.02 緑	濃口しょうゆ	2.8 黄	牛ひき肉	7 赤
	薄口しょうゆ	0.4 黄	かつお昆布だし	5.3 黄	にんじん	10 緑	サラダ油	6 黄	レタス	12 緑	かたくり粉	2.5 黄	玉ねぎ	12 緑
	サラダ油	0.2 黄	薄口しょうゆ	3 黄	にら	5 緑	そうめん(乾)	3.5 黄	にんじん	8 緑	大根	10 緑	にんじん	6 緑
牛乳	200CC 赤	酒	2 黄	えのきたけ	7 緑	豆腐	15 赤	きゅうり	6 緑	ごぼう	6 緑	パセリ	1 緑	
		じゃがいも	12 黄	塩	0.25 黄	オクラ	7 緑	トマト	2.1 緑	こんにやく	5 黄	ホールトマト	8 緑	
		こまつな	12 緑	こしょう	0.02 黄	にんじん	6 緑	ひまわり油	2.5 黄	油あげ	3 赤	ケチャップ	4.5 黄	
		厚揚げ	20 赤	薄口しょうゆ	1.5 黄	かつお昆布だし	120 黄	穀物酢	1.5 黄	さつまいも	5 黄	ウスターソース	0.8 黄	
		かつお昆布だし	140 黄	鶏ガラスープの素	0.8 黄	薄口しょうゆ	1 黄	玉ねぎ	1 緑	かつお昆布だし	140 黄	塩	0.1 黄	
		みそ	10 黄	水	140 黄	みりん	2 黄	にんじん	0.36 緑	みそ	10 黄	砂糖	0.05 黄	
				プロバイオヨーグルト	1こ 赤	塩	0.4 黄	にんにく	0.1 緑			にんにく	0.01 緑	
						ハイナップ缶詰	15 緑	りんご	2.5 緑			ローリエ	0.01 黄	
						みかん缶詰	15 緑	塩	0.18 黄			オレガノ	0.01 黄	
						もも缶詰	10 緑	砂糖	0.18 黄			オリーブ油	0.07 黄	
								ウスターソース	0.36 黄			鶏ガラスープの素	0.15 黄	
								マスタード	0.04 黄			大根	15 緑	
								はちみつ	0.18 黄			しめじ	6 緑	
								牛乳	200CC 赤			じゃがいも	20 黄	
												ベーコン	5 赤	
												グリーンピース	0.9 緑	
												コーン・冷凍	5 緑	
												クリームシチューの素	10 黄	
												牛乳	100CC 赤	
												塩	0.2 黄	
												こしょう	0.02 黄	
												水	50 黄	
エネルギー	638kcal		538kcal		558kcal		578kcal		638kcal		544kcal		580kcal	
中学年														

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの