

平成29年度 9月献立表 帝塚山学院小学校 予定献立表

2学期の米飯量について

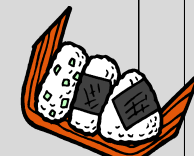
2学期からごはん量の変更を希望される方は、8月31日(木)までに、担任にお伝えください。9月4日(月)から変更した量で提供させていただきます。

※締切日で決まった白ごはん量は、その学期間は継続して食べていただきますよう、よろしくお願いいたします。

児童の白ごはん量 (g)

	特大	大	中	小	極小
低学年	150	130	110	90	70
中学年	170	150	130	110	90
高学年	200	180	150	130	110

カレー、丼などの日は20g増し

給食場	1・4・5	1・2・6	1・2・6	1・2・6	1・2・6	1・2・6	1・3・5	1・3・5	1・3・5	1・3・5	
日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	15日(金)	
献立名	パン かぼちゃのミートグラタン キャベツのスープ 梨 牛乳	豚丼 みそ汁 厚揚げとツナのチャンプルー	ごはん いわしのかば焼き 白菜のごま和え かきたま汁 ミニフィッシュ	きつねうどん じゃが芋とひじきの煮物 キャロットケーキ	鯖の塩焼き ごはん ビーフン炒め 呉汁	チキンカレー キャベツのピクルス 牛乳	ごはん 鶏むねのから揚げ みそ汁 キャベツのごま和え 白玉団子のきな粉がけ	世界の料理～ドイツ～ パン ブルスト ザワークラウト カルトツフェッツペ 牛乳	お弁当の日	ごはん 石垣フライ 小松菜とあげのおひたし 豚汁	黒糖パン クリームシチュー サラダ プロバイオヨーグルト オレンジ
材料名および使用量 (g)	パン 1こ 黄 牛ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 かぼちゃ 30 緑 玉ねぎ 19 緑 にんにく 0.05 緑 サラダ油 1 黄 白ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 ホールトマト 5 緑 ウスターソース 1 コーンスターチ 2 黄 粉チーズ 1 赤 パン粉 1 黄 水 5 鶏もも肉 20 赤 白ワイン 0.6 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 塩 0.7 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1.5 鶏ガラスープの素 1.5 水 130 梨 1こ 緑 牛乳 200CC 赤	精白米 75 黄 豚肉 50 赤 玉ねぎ 45 緑 しらたき 20 黄 万能ねぎ 5 緑 酒 0.5 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 1 塩 0.2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 4 かつお昆布だし 20 じゃがいも 12 黄 にんじん 10 緑 緑豆もやし 4 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 厚揚げ 40 赤 こまつな 20 緑 ツナ 5 赤 卵液 20 赤 ごま油 0.5 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 0.5 かつお節 1 赤 昆布茶 1.4	精白米 65 黄 いわし 50 赤 しょうが 0.8 緑 かたくり粉 2.4 黄 みりん 3 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 サラダ油 4 黄 白菜 30 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 6 緑 白ごま 4.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 かつお昆布だし 1.4 薄口しょうゆ 3 にんじん 10 緑 えのきたけ 4 緑 玉ねぎ 15 緑 麩 1 黄 万能ねぎ 0.5 緑 コーン・冷凍 5 緑 卵液 25 赤 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 かたくり粉 0.75 黄 水 1.8 かつお昆布だし 120 塩 0.07 ミニフィッシュ 1袋 赤	うどん(ゆで) 120 黄 油あげ 20 赤 かつお昆布だし 8.5 砂糖 1.15 黄 濃口しょうゆ 1.15 カットわかめ 1 赤 万能ねぎ 1 赤 ゆで卵 1/2こ 赤 かつお昆布だし 200 砂糖 5 黄 薄口しょうゆ 5 塩 0.4 砂糖 5 黄 みりん 5 じゃがいも 50 黄 ひじき・乾 2 赤 鶏もも肉 20 赤 こんにやく 8 黄 グリンピース(冷凍) 1.2 緑 しょうが 0.2 緑 かつお昆布だし 30 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2.5 赤 酒 2.5 砂糖 1.3 黄 ホットケーキミックス 15.6 黄 牛乳 6.2 赤 サラダ油 4.7 黄 砂糖 6.25 黄 卵液 15.6 赤 にんじん 9.4 緑 マーメイドジャム 3.1 黄	さば 60 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 精白米 65 黄 ビーフン 8 黄 にんじん 8 緑 しいたけ 2 緑 豚ひき肉 5 赤 玉ねぎ 10 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 2 緑 ごま油 1.3 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 ひじき 50 黄 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 大豆 乾 5 赤 にんじん 10 緑 大根 10 緑 こんにやく 6 黄 油あげ 3 赤 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 9.5	鶏もも肉 45 赤 玉ねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 なたね油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.1 とりがらだし 80 かつお昆布だし 100 カレールウ 12 牛乳 14 赤 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2 緑 精白米 75 黄 キャベツ 40 緑 砂糖 1 黄 塩 0.2 穀物酢 0.8 薄口しょうゆ 0.5 牛乳 200CC 赤	精白米 65 黄 鶏むね肉 75 赤 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 かたくり粉 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 だいこん 15 緑 なす 12 緑 玉ねぎ 8 緑 えのきたけ 7 緑 にんじん 6 緑 みそ 10 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 かつお昆布だし 1.4 薄口しょうゆ 1.5 白玉団子 3こ 黄 きな粉 6 赤 砂糖 4 黄	パン 1こ 黄 ソーセージ 40 赤 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 白ワイン 2.5 砂糖 1 黄 カレー粉 0.3 キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 穀物酢 1 薄口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 こしょう 0.03 サラダ油 0.3 黄 鶏もも肉 15 赤 じゃがいも 30 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 鶏ガラスープの素 0.8 水 140 薄口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 黄 牛乳 200CC 赤	お弁当の日 	精白米 65 黄 カレイ 1切 赤 塩 0.7 白ごま 2.7 黄 黒ごま 2.7 黄 青のり 0.1 赤 パン粉 9.6 黄 小麦粉 3.4 黄 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 砂糖 0.1 黄 ミントマト 10 緑 こまつな 28 緑 油あげ 3 赤 にんじん 12 緑 かつお昆布だし 35 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 豚ばら 20 赤 さつまいも 20 黄 大根 20 緑 ごぼう 6 緑 にんじん 6 緑 しめじ 10 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	黒糖パン 1こ 黄 鶏もも肉 45 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 グリンピース(冷凍) 1.25 緑 しめじ 2 緑 白ワイン 0.13 鶏ガラスープの素 1.28 水 105 クリームシチューのルー 20 コーンスターチ 6.4 黄 牛乳 30 赤 生クリーム 5 黄 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 黄 レタス 15 緑 ツナ 4 赤 にんじん 8 緑 きゅうり 8 緑 ミントマト 10 緑 トマト 1.4 緑 ひまわり油 1.7 黄 穀物酢 1 玉ねぎ 0.7 緑 にんじん 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 1.7 緑 塩 0.1 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.2 マスタード(練り) 0 はちみつ 0.1 黄 プロバイオヨーグルト 1こ 赤 オレンジ 1/4こ 緑
中学年	エネルギー 544kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 502kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 517kcal	エネルギー 668kcal	エネルギー 627kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー	エネルギー 579kcal	エネルギー 508kcal

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 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

