

# 平成29年度 10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	2・4・6
日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが ひじきのマヨ和えサラダ 沢煮椀 プロバイオヨーグルト	お弁当の日	ごはん さんまのかば焼き 豚ミンチと高野豆腐と野菜煮物 にゅうめん	ごはん ミートローフ サラダ クリームスープ	体育の日	体育大会振替休日	ごはん 中華煮 大学いも 卵と野菜のスープ	コーンと昆布のごはん 五目うどん ブロッコリーとツナのボン酢炒め	パン じゃがいもとほうれん草のグラタン ミネストローネ りんご 牛乳	郷土料理～北海道～ ごはん 鶏肉の甘辛焼き しろ菜とあげのおひたし どさんこ汁 プロバイオティクスヨーグルト
材料名および使用量 (g)	精白米 75 黄	精白米 65 黄		精白米 65 黄	精白米 65 黄			精白米 65 黄	精白米 60 黄	パン 80 黄	精白米 65 黄
	鶏ひき肉 35 赤	牛肉 40 赤		さんま 40 赤	合いびき肉 70 赤	鶏もも肉 40 赤	鶏ひき肉 20 赤	鶏もも肉 75 赤			
	玉ねぎ 30 緑	酒 1.2 黄		しょうが 0.8 緑	卵液 5.5 赤	酒 0.9 赤	しめじ 2 緑	玉ねぎ 30 緑			
	じゃがいも 30 黄	じゃがいも 40 黄		みりん 7.2 黄	パン粉 2.7 黄	キャベツ 40 緑	玉ねぎ 20 緑	酒 2.3 黄			
	ミックスベジタブル 15 緑	にんじん 15 緑		砂糖 1.2 黄	塩 0.05 黄	玉ねぎ 20 緑	ほうれん草 12 緑	砂糖 2.5 黄			
	ピーマン 5 緑	玉ねぎ 30 緑		酒 1.6 黄	こしょう 0.02 黄	にんじん 20 緑	じゃがいも 20 黄	みりん 2.5 黄			
	大豆(乾) 4 赤	しらたき 15 黄		かたくり粉 2.4 黄	ごぼう 4 緑	にら 5 緑	ホワイトソース 4 赤	濃口しょうゆ 6.6 黄			
	水 144 赤	サラダ油 0.5 黄		なたね油 2 黄	ミックスベジタブル 13 緑	しめじ 5 緑	牛乳 11.25 赤	しろな 25 緑			
	カレールウ 9.5 黄	砂糖 1 黄		酒 6 黄	えのきたけ 5 緑	厚揚げ 30 赤	サラダ油 12 黄	油あげ 2 赤			
	牛乳 1.2 赤	みりん 0.5 黄		濃口しょうゆ 7.2 黄	とんかつソース 8 黄	サラダ油 0.5 黄	塩 0.1 黄	にんじん 8 緑			
	ケチャップ 2 黄	塩 0.1 黄		豚ひき肉 25 赤	ウスターソース 8 黄	砂糖 0.2 黄	こしょう 0.1 黄	かつお昆布だし 20 黄			
	サラダ油 0.2 黄	濃口しょうゆ 3 黄		高野豆腐 8.5 赤	砂糖 3 黄	塩 0.4 黄	白菜 25 緑	薄口しょうゆ 1.6 黄			
	キャベツ 25 緑	薄口しょうゆ 3 黄		にんじん 20 緑	バター 1.2 黄	こしょう 0.02 黄	万能ねぎ 0.5 緑	ベーコン 6 赤			
	にんじん 6 緑	かつお昆布だし 30 黄		玉ねぎ 20 緑	キャベツ 25 緑	濃口しょうゆ 3 黄	塩 0.3 黄	キャベツ 15 緑			
	コーン・冷凍 5 緑	干しひじき 2 赤		日本かぼちゃ 25 緑	にんじん 5 緑	鶏ガラスープの素 0.2 黄	薄口しょうゆ 3.5 黄	にんじん 20 緑			
	砂糖 0.9 黄	にんじん 5 緑		グリーンピース(冷凍) 0.5 緑	きゅうり 15 緑	水 28 黄	かつお昆布だし 200 黄	コーン・冷凍 6 緑			
	塩 0.5 黄	こんにやく(板) 5 黄		かつお昆布だし 32 黄	トマト 1.4 緑	かたくり粉 1 黄	みりん 8 黄	にんにく 0.5 緑			
	穀物酢 1.50CC 黄	コーン・冷凍 5 緑		酒 5 黄	ひまわり油 1.7 黄	さつまいも 40 黄	ツナ 16 赤	オリーブ油 0.5 黄			
	オリーブ油 1.50CC 黄	竹輪(焼き竹輪) 2 赤		砂糖 2 黄	穀物酢 1 黄	サラダ油 4 黄	ブロッコリー 20 緑	ホールトマト 20 緑			
	マヨネーズ 5.6 黄	かつお昆布だし 40 黄		みりん 2 黄	玉ねぎ 0.7 緑	砂糖 3.8 黄	キャベツ 25 緑	砂糖 0.1 黄			
牛乳 200CC 赤	グリーンピース(冷凍) 1.2 緑	濃口しょうゆ 1.5 黄	にんじん 0.2 緑	塩 0.1 黄	サラダ油 3 黄	塩 0.7 黄					
	みりん 0.9 黄	そうめん(乾) 3.5 黄	にんにく 0.1 緑	濃口しょうゆ 0.2 黄	ぼん酢 10 黄	こしょう 0.03 黄					
	濃口しょうゆ 4 黄	大根 10 緑	りんご 1.7 緑	水 28 黄		薄口しょうゆ 1 黄					
	マヨネーズ 8 黄	豆腐 10 赤	塩 0.1 黄	白ごま 2 黄		鶏ガラスープの素 13 黄					
	豚肉 10 赤	カットわかめ 0.5 赤	砂糖 0.1 黄	にんじん 10 緑		水 120 黄					
	緑豆もやし 10 緑	白菜 10 緑	ウスターソース 0.2 黄	白菜 20 緑		りんご 1/6CC 緑					
	にんじん 10 緑	かつお昆布だし 120 黄	マスタード(練り) 0.02 黄	わかめ 0.5 赤		牛乳 200CC 赤					
	大根 5 緑	薄口しょうゆ 1 黄	はちみつ 0.1 黄	卵液 5 赤							
	万能ねぎ 0.5 緑	みりん 2 黄	キャベツ 20 緑	豆腐 15 赤							
	かつお昆布だし 140 黄	塩 0.4 黄	しめじ 6 緑	えのきたけ 10 緑							
	塩 0.7 黄		ベーコン 5 赤	干しひじき 1 赤							
	薄口しょうゆ 1 黄		グリーンピース 0.9 緑	塩 0.7 黄							
	酒 0.8 黄		にんじん 10 緑	こしょう 0.02 黄							
	プロバイオヨーグルト 1CC 赤		コーン・冷凍 5 緑	薄口しょうゆ 1 黄							
			クリームシチューのルー 12 黄	鶏ガラスープの素 13 黄							
			牛乳 20 赤	水 120 黄							
			塩 0.2 黄								
			こしょう 0.02 黄								
エネルギー	653kcal	581kcal		595kcal	572kcal			563kcal	617kcal	595kcal	583kcal
中学年											

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

給食場	2・4・6	2・4・6	2・4・6	2・4・6		1・3・5		1・3・5	1・3・5	2・4・6	2・4・6
日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん 鮭の照り焼き 春雨と野菜の炒め物 みそシチュー	黒糖パン ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳	きのこの炊き込みご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のかつお節和え みそ汁	世界の料理～韓国～ ビビンバ 蒸し焼売 チンゲン菜のスープ	振替休日	ごはん 豚肉のごまみそ炒め もやしとチンゲン菜のしらす和え すまし汁 バナナ	お弁当の日	ごはん 石垣フライ ビーフン炒め 豚汁	和食お楽しみメニュー ごはん 田舎煮 蒸し鶏のごまヨネーズサラダ 切干大根の甘酢カレー風味 みそ汁	親子丼 白菜ときゅうりのあっさり漬け みそ汁	洋食お楽しみメニュー パン ミートローフ ポテトサラダ スープ プロバイオティクスヨーグルト
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 鮭 50 赤 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.6 黄 にんにく 0.02 緑 長ネギ 0.1 緑 豚ひき肉 0.1 赤 砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.7 にんじん 15 緑 玉ねぎ 10 緑 れんこん 6 緑 はるさめ 5 黄 干しひじき 12 黄 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 4 こしょう 0.02 酒 0.6 白ごま 1.5 黄 豚肉 25 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 10 黄 玉ねぎ 20 緑 豚肉 10 緑 しいたけ 6 緑 白菜 10 緑 グリーンピース(冷凍) 5 緑 サラダ油 1.5 黄 水 85 牛乳 15 赤 みそ 1.5 クリームシチューのルー 10	黒糖パン 1こ 黄 大豆(乾) 7 赤 豚肉 26 赤 玉ねぎ 40 緑 じゃがいも 25 黄 にんじん 25 緑 マカロニ 15 黄 サラダ油 1 黄 水 40 鶏ガラスープの素 0.1 ケチャップ 15 ホールトマト 10 緑 砂糖 1 黄 塩 0.7 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 濃口しょうゆ 0.75 だしの素 0.13 砂糖 0.4 黄 白ごま 2 黄 マヨネーズ 3.5 黄 牛乳 200cc 赤	精白米 65 黄 しめじ 20 緑 まいたけ 20 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑 こんにゃく 20 黄 酒 8 濃口しょうゆ 4 塩 0.7 しょうが 5 緑 さば 50 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 2.5 酒 1.6 かたくり粉 3 ごま油 2.3 黄 サラダ油 1.3 黄 ミニトマト 1 ほうれん草 26 緑 にんじん 4 緑 削り節 0.2 赤 きざみのり 1 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 豆腐 15 赤 大根 10 緑 じゃがいも 10 黄 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 75 黄 豚ひき肉 45 赤 大豆(乾) 5 赤 にんにく 0.2 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 2.7 黄 酒 6.9 濃口しょうゆ 1.15 赤みそ 23.3 きゅうり 24 緑 にんじん 12 緑 切り干し大根 3.2 緑 砂糖 1.1 黄 塩 0.08 濃口しょうゆ 2.4 黄 ごま油 0.4 黄 白ごま 0.4 黄 しゅうまい(冷凍) 2こ 赤 チンゲンサイ 20 緑 緑豆もやし 12 緑 えのきたけ 15 緑 玉ねぎ 25 緑 白玉粉 2こ 黄 薄口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	振替休日	精白米 65 黄 豚肉 40 赤 玉ねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 にんじん 5 緑 なす 20 緑 厚揚げ 30 赤 ねりごま 2 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 みそ 1.8 白ごま 1 黄 サラダ油 2 黄 緑豆もやし 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 油あげ 3 赤 しらす干し 10 赤 昆布茶 0.5 ごま油 2 黄 にんじん 10 緑 大根 15 緑 かまぼこ 10 赤 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 バナナ 1/3本 緑	お弁当の日	精白米 65 黄 カレー 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 薄力粉 3.4 黄 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 砂糖 0.1 黄 ビーフン 8 黄 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 鶏ひき肉 4.24 赤 玉ねぎ 8 緑 キャベツ 10 緑 ピーマン 3 緑 ごま油 1.3 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.2 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 豚ばら 15 赤 さつまいも 15 黄 大根 20 緑 ごぼう 6 緑 にんじん 11 緑 しめじ 5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 こんにゃく 10 黄 にんじん 20 緑 大根 40 緑 竹輪 16 赤 かつお昆布だし 22 黄 砂糖 4 黄 みりん 3.7 合리清酒 1.9 濃口しょうゆ 9.2 グリーンピース(冷凍) 1.2 緑 鶏ささ身(加工) 20 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 6 緑 コーン・冷凍 6 緑 白ごま 6 黄 濃口しょうゆ 4 穀物酢 3 砂糖 2 黄 マヨネーズ 8 黄 切干大根 3.2 緑 穀物酢 4 濃口しょうゆ 2.7 黄 砂糖 2.7 黄 レモン汁 0.7 緑 カレー粉 0.2 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 75 黄 鶏もも肉 45 赤 酒 0.7 玉ねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 2 緑 かまぼこ 3 赤 三つ葉 1 緑 卵液 40 赤 かつお昆布だし 8 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.5 黄 みりん 0.4 塩 0.3 かたくり粉 1.2 黄 白菜 24 緑 きゅうり 6 緑 刻み昆布 1 赤 にんじん 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.4 ゆず果汁 0.7 緑 かぼちゃ 25 緑 油あげ 5 赤 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	パン 80 黄 合いびき肉 20.5 赤 キャベツ 41 緑 ミックスベジタブル 14 ごはん 14 黄 とんかつソース 8 ウスターソース 8 砂糖 3 黄 グリーンピース(冷凍) 1.2 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 7 緑 きゅうり 7 緑 マヨネーズ 8 黄 砂糖 1.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 大豆(乾) 6.8 赤 ベーコン 11 赤 白菜 14 緑 クリームシチューのルー 12 鶏ガラスープの素 5 ヨーグルト 1こ 赤
	エネルギー	539kcal	576kcal	498kcal	604kcal		561kcal		586kcal	497kcal	572kcal

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