



平成30年度 5月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 切干大根の中華和え 厚揚げと野菜のそぼろ煮 毎日骨太ペビーチーズ	西日本私小連研修	振替休日	ごはん チキンカツ ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん 鰯の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 なめこのみそ汁 さつまポテト	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 揚げ餃子 みそ汁	黒糖パン クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳 バナナ	郷土：奈良県 わかめごはん 鶏肉の甘辛焼き 野菜炒め 吉野汁	ピラフ ミネストローネ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 昆布の炒め煮 みそ汁	洋食お楽しみメニュー ごはん 焼きミートコロケ スパゲッティサラダ 洋風スープ メイファーム牛乳と卵のプリン
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 赤魚 50 赤 塩 0.3 緑 レモン(果汁) 0.2 緑 酒 1.5 緑 みりん 0.2 緑 薄口しょうゆ 0.6 緑 切干大根 4 緑 緑豆もやし 7.5 緑 にんじん 7.5 緑 大豆 3 赤 穀物酢 4 黄 濃口しょうゆ 3 黄 ごま油 1 黄 厚揚げ 38 赤 豚ひき肉 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 じゃがいも 40 黄 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 かたくり粉 2.5 黄 ペビーチーズ 1 赤			精白米 65 黄 鶏むね 55 赤 塩 0.1 緑 しょうが 0.05 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 5 黄 酒 1.6 赤 薄力粉 2.6 黄 卵液 4.25 赤 パン粉 20 黄 なたね油 2.55 黄 とんかつソース 15 黄 ベーコン 7 赤 じゃがいも 35 黄 玉ねぎ 12 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 緑 オリーブ油 2 黄 パセリ・乾 0.01 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 大豆 5 赤 鶏がらスープの素 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 パセリ・乾 0.02 黄 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 あじ 40 赤 しょうが 0.4 赤 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 5 黄 酒 1.6 赤 かたくり粉 3 黄 ごま油 2.3 黄 サラダ油 3 黄 ミニトマト 1 緑 さやいんげん 12 緑 大根 10 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑 高野豆腐 6.5 赤 サラダ油 0.5 黄 かつお昆布だし 22 黄 砂糖 5 黄 濃口しょうゆ 6 黄 酒 5 黄 油あげ 0 赤 白菜 30 緑 万能ねぎ 5 緑 なめこ 10 緑 みそ 10 黄 かつお昆布だし 140 黄 さつまポテト 1 赤	精白米 65 黄 豚肉 45 赤 オリーブ油 1.5 黄 玉ねぎ 16 緑 れんこん 10 緑 チンゲンサイ 16 緑 にんじん 10 緑 万能ねぎ 0.5 黄 にんにく 0.8 緑 オリーブ油 1.5 黄 オイスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 3 黄 砂糖 3 黄 ぎょうざ(冷凍) 2 緑 サラダ油 3 黄 油あげ 2 赤 大根 10 緑 じゃがいも 10 黄 カットわかめ 0.2 赤 かつお昆布だし 130 黄 みそ 8 黄	黒糖パン 60 黄 鶏もも肉 38 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 グリーンピース(冷凍) 1.25 緑 しめじ 2 緑 白ワイン 0.13 黄 鶏ガラスープの素 1.28 黄 水 105 黄 クリームシチューのルー 20 黄 牛乳 35 赤 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.9 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 砂糖 0.7 黄 塩 0.2 黄 ワインベネガー 0.3 黄 薄口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.4 黄 牛乳 1本 赤 バナナ 1/2本 緑	精白米 55 黄 カットわかめ 1.7 赤 塩 0.65 黄 酒 1.08 黄 鶏もも肉 75 赤 玉ねぎ 30 緑 酒 2.3 黄 砂糖 2.5 黄 みりん 2.5 黄 濃口しょうゆ 6.6 黄 豚ばら 15 赤 キャベツ 25 緑 こまつな 5 緑 にんじん 10 緑 薄口しょうゆ 0.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 大根 20 緑 じゃがいも 10 黄 かまぼこ 10 赤 鶏もも肉 10 赤 えのきたけ 5 緑 長ネギ 10 緑 濃口しょうゆ 3 黄 塩 0.4 黄 かたくり粉 1 黄 かつお節 4 赤	精白米 75 黄 玉ねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 ミックスベジタブル 21 緑 鶏もも肉 50 赤 ピーマン 3 緑 サラダ油 1 黄 バター 1 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 鶏ガラスープの素 0.5 黄 キャベツ 12 緑 にんじん 12 緑 大豆 5 赤 じゃがいも 10 黄 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 薄口しょうゆ 1 黄 鶏ガラスープの素 13 黄 水 120 黄 アップルジュース 42 緑 粉末ゼリーの素 1.26 赤 砂糖 10.08 黄 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 さば 60 赤 塩 0.6 黄 酒 0.4 黄 レモン 10 緑 刻み昆布 2 赤 にんじん 10 緑 大根 20 緑 こんにゃく 20 黄 厚揚げ 25 赤 さやいんげん 15 緑 砂糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 みりん 1.2 黄 酒 0.6 黄 かぼちゃ 25 緑 緑豆もやし 10 緑 玉ねぎ 15 緑 しめじ 3 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 黄	精白米 65 黄 鶏ひき肉 10 赤 豚ひき肉 10 赤 じゃがいも 65 黄 玉ねぎ 20 緑 パン粉 20 黄 バター 4 黄 とんかつソース 10 黄 ケチャップ 10 黄 砂糖 3 黄 スパゲッティ 15 黄 ミックスベジタブル 11 緑 赤パプリカ 3 緑 ピーマン 3 緑 ゆで卵 10 赤 マヨネーズ 7 黄 穀物酢 1 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 プリン 1 赤
	エネルギー	519kcal	519kcal		738kcal	544kcal	547kcal	556kcal	564kcal	679kcal	503kcal
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