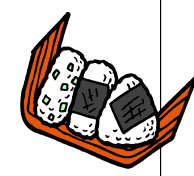


平成30年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

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)	14日(木)	15日(金)	
献立名	体力テスト (弁当の日)	キーマカレー サラダ 牛乳	親子丼 けんちん汁 オレンジ(バレンシア)	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 炊き合わせ みそ汁	ごはん 赤魚のから揚げ 五目きんぴら みそ汁	ミートスパゲッティ マリネサラダ パイナップルケーキ 牛乳	郷土料理～群馬県～ ごはん 赤魚のから揚げ 五目きんぴら みそ汁	中華丼 揚げ餃子 フルーツポンチ 毎日骨太ベビーチーズ	世界*イタリア料理 丸ロールパン60g アクアパッツァ オーロラソースのマカロニサラダ 野菜のスープ 牛乳	お弁当の日	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁
材料名および使用量(g)		精白米 75黄 鶏ひき肉 40赤 玉ねぎ 30緑 じゃがいも 40黄 ミックスベジタブル 20緑 ピーマン 5緑 大豆・乾 4赤 鶏がらスープの素 3 * カレールウ 20 * ヨーグルト 1赤 * 牛乳 1.2赤 ケチャップ 2 サラダ油 0.2黄 レタス 12緑 にんじん 8緑 きゅうり 6緑 トマト 2.1緑 サラダ油 2.5黄 穀物酢 1.5 玉ねぎ 1緑 にんじん 0.36緑 にんにく 0.1緑 りんご 2.5緑 塩 0.18 砂糖 0.18黄 ウスターソース 0.36 マスタード 0.04 はちみつ 0.18黄 * 牛乳 1本赤	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 * 木綿豆腐 20赤 にんじん 15緑 こんにやく 4黄 大根 10緑 しいたけ 3緑 万能ねぎ 2緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5 * ごま油 2黄 * オレンジ 1/4緑	精白米 65黄 ぎんざけ 50赤 塩 0.5 酒 0.5 しめじ 8緑 みそ 1.4 * マヨネーズ 4.3黄 砂糖 0.7黄 * すりごま 1.1黄 厚揚げ 50赤 こんにやく 20黄 大根 30緑 にんじん 20緑 しいたけ 4緑 ちくわ 20赤 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6黄 薄口しょうゆ 4.8 塩 0.16 じゃがいも 15黄 こまつな 10緑 * 豚肉 5赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	* ベンネ 120黄 * 合いびき肉 30赤 鶏ひき肉 15赤 赤ワイン 1 玉ねぎ 20緑 にんじん 20緑 オリーブ油 1.3黄 コーンスターチ 3黄 ケチャップ 30 ホールトマト 20緑 ウスターソース 3 塩 1 しょうゆ 0.5 きゅうり 6緑 キャベツ 20緑 赤パプリカ 5緑 コーン・冷凍 5緑 塩 0.25 穀物酢 2 サラダ油 3.2黄 しょうゆ 0.01 * 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 パイン缶 13緑 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 赤魚 50赤 酒 3 しょうが 1.3緑 にんにく 0.5緑 濃口しょうゆ 2 かたくり粉 3.5黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 3黄 ちくわ 13.2赤 油あげ 3赤 こんにやく 24黄 にんじん 36緑 ごぼう 27緑 砂糖 4.5黄 濃口しょうゆ 7.8 サラダ油 1.8黄 大根 10緑 じゃがいも 25黄 玉ねぎ 15緑 カットわかめ 0.5赤 豆腐 15赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 75黄 * 豚ばら 45赤 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 * 緑豆もやし 24緑 しいたけ 8 にんじん 15緑 キャベツ 25緑 玉ねぎ 15緑 かまぼこ 5赤 鶏ガラスープの素 1.2 酒 6.5 砂糖 2.6黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 かたくり粉 2.6黄 * ごま油 0.5黄 * ぎょうざ(冷凍) 2緑 サラダ油 3黄 パイン缶 15緑 みかん缶 15緑 もも缶 10緑 * ベビーチーズ 1赤	* 丸ロールパン60g 1こ黄 鱈 50赤 * ミニトマト(加熱) 2こ緑 パセリ・乾 0.05 ブロッコリー 10緑 しめじ 15緑 じゃがいも 15黄 にんじん 20緑 玉ねぎ 15緑 にんにく 0.05緑 ハーブソルト 0.2 貝汁 2.5赤 オリーブ油 2黄 白ワイン 16 * マカロニ 20黄 玉ねぎ 7緑 にんじん 10緑 * マヨネーズ 5黄 ケチャップ 5 キャベツ 15緑 ミックスベジタブル 15緑 大根 12緑 塩 0.4 しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 4 水 80 オリーブ油 0.2黄 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 鶏もも肉 75赤 玉ねぎ 30緑 酒 2.3 砂糖 2.5黄 みりん 2.5 濃口しょうゆ 6.6 高野豆腐 5赤 鶏むね 15赤 大根 20緑 こんにやく 20黄 にんじん 20緑 ちくわ 20赤 かつお昆布だし 4 酒 4 砂糖 1.6黄 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 大根 10緑 ごぼう 6緑 じゃがいも 5黄 油あげ 3赤 塩 0.4 しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 4 水 80 オリーブ油 0.2黄 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 赤魚 50赤 しょうが 1.2緑 酒 9 砂糖 1 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 厚揚げ 38赤 * 豚ひき肉 15赤 にんじん 20緑 玉ねぎ 25緑 じゃがいも 40黄 アスパラガス 0.9緑 * ごま油 2黄 砂糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5黄 こまつな 15緑 油あげ 3赤 えのきたけ 3緑 かつお昆布だし 140 みそ 10		
学年	中学年	703kcal	556kcal	553kcal	725kcal	510kcal	689kcal	550kcal	624kcal	516kcal		



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
 *:アレルギー(卵,2,3,4,乳,2,3,4,麦,牛,鯖,ツ,タ,豚,ゴ,ハ,ト,グを含む食材)

日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ごはん ちくわの磯辺揚げ 春雨と野菜の炒め物 みそ汁	チキンライス 卵スープ わかめときゅうりの海藻サラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ ビーフン炒め みそ汁 オレンジゼリー	NEGロールパン60g マカロニグラタン ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳	ごはん 鯖の幽庵焼き じゃがいものカレーきんぴら みそけんちん汁 プロバイオヨーグルト	ごはん チキン南蛮 キャベツのごま和え みそ汁(豆腐、なめこ、わかめ) ミニフィッシュ	洋食お楽しみメニュー NEGロールパン60g チキンのクリームソースがけ 南瓜のサラダ 野菜スープ 牧場の朝いちごヨーグルト	お弁当の日 	ごはん ホイコーロー パンパンジー風サラダ スープ	パン コーンクリームシチュー マカロニサラダ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 ちくわ 2本赤 * 天ぷら粉 6黄 青のり 0.15赤 サラダ油 1.3黄 * ごま油 0.6黄 にんにく 0.02緑 長ネギ 0.1緑 * 豚ひき肉 20赤 砂糖 0.8黄 濃口しょうゆ 0.7黄 にんじん 15緑 玉ねぎ 10緑 れんこん 6緑 はるさめ 5黄 さやいんげん 12緑 砂糖 3黄 濃口しょうゆ 4黄 しょうゆ 0.02黄 酒 0.6黄 * 白ごま 1.5黄 じゃがいも 12黄 こまつな 10緑 油あげ 2赤 かまぼこ 7赤 にんじん 10緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65黄 鶏もも肉 20赤 玉ねぎ 11緑 にんじん 7緑 しいたけ 5緑 * グリンピース(冷凍) 2緑 サラダ油 0.5黄 ケチャップ 19黄 塩 0.5黄 しょうゆ 0.03黄 赤パプリカ 4緑 チンゲンサイ 10緑 玉ねぎ 10緑 ハム 3赤 しょうが 3緑 にんにく 0.02緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 かたくり粉 3黄 塩 0.5黄 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8黄 * ごま油 0.5黄 * 卵液 25赤 * 白ごま 2黄 カットわかめ 1赤 ツナ缶 11赤 きゅうり 10緑 サラダ油 2黄 穀物酢 1.2黄 濃口しょうゆ 0.5黄 塩 0.2黄 しょうゆ 0.02黄 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * カレイ 1切赤 塩 0.7黄 * 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黄 なたね油 5黄 砂糖 0.1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黄 しょうゆ 0.1黄 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6黄 酒 0.1黄 かぼちゃ 25緑 油あげ 3赤 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 オレンジジュース 42緑 * 粉末ゼリーの素 1.26赤 砂糖 10.08黄	* パン60g 1こ黄 鶏ひき肉 30赤 しめじ 2緑 玉ねぎ 20緑 * マカロニ 11黄 じゃがいも 25黄 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 水 80 パセリ・乾 0.01 ウインナー 10赤 キャベツ 30緑 にんじん 20緑 コーン・冷凍 5緑 * グリンピース(冷凍) 1.5緑 パセリ 0.5緑 塩 0.4 しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 4 水 80 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 さわら 50赤 砂糖 1.2黄 みりん 0.8黄 濃口醤油 3.2黄 酒 0.8黄 ゆず果汁 1緑 じゃがいも 40黄 にんじん 15緑 さやいんげん 5緑 濃口しょうゆ 1.5黄 カレー粉 1 なたね油 1.5黄 * 白ごま 0.5黄 木綿豆腐 20赤 こんにゃく 16黄 大根 20緑 ごぼう 5緑 にんじん 10緑 かつお昆布だし 130 薄口しょうゆ 0.4 塩 0.5 サラダ油 0.5黄 みそ 10 油あげ 3赤 * プロバイオヨーグルト 1こ赤	精白米 65黄 鶏もも 75赤 塩 0.1 しょうゆ 0.1 かたくり粉 5黄 * 卵液 12.5赤 サラダ油 5黄 穀物酢 11 砂糖 7黄 濃口しょうゆ 5.5 キャベツ 25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 豆腐 15赤 なめこ 3緑 カットわかめ 0.5赤 かつお昆布だし 140 みそ 10 ミニフィッシュ 1袋赤	パン60g 1こ黄 鶏もも肉 75赤 塩 0.2 レモン(果汁) 0.1緑 ほうれん草 16緑 塩 0.05 しょうゆ 0.01 フライドポテト 20黄 ホワイトソース 8 牛乳 6赤 鶏ガラスープの素 1.5 粉チーズ 2赤 かぼちゃ 25緑 じゃがいも 20黄 ミックスベジタブル 8緑 マヨネーズ 9黄 キャベツ 10緑 玉ねぎ 12緑 にんじん 10緑 ベーコン 5赤 鶏ガラスープの素 1 水 140 塩 0.2 しょうゆ 0.02 いちごヨーグルト 1こ赤	精白米 65黄 * 豚肉 42赤 酒 0.7 キャベツ 45緑 にんじん 15緑 ピーマン 10緑 玉ねぎ 20緑 しょうが 1.8緑 にんにく 0.9緑 赤みそ 9 酒 6.7 砂糖 3.8黄 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 なたね油 1黄 レタス 10緑 きゅうり 20緑 鶏ささ身(成鶏) 20赤 * すりごま 2.5黄 * ごま油 4.1黄 濃口しょうゆ 4 穀物酢 3 砂糖 2黄 * マヨネーズ 3黄 にんにく 0.02緑 こまつな 10緑 * 緑豆もやし 8緑 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.25 酒 1 鶏ガラスープの素 2.5	* パン 1こ黄 鶏もも肉 30赤 白ワイン 0.9 じゃがいも 40黄 クリームコーン 30緑 玉ねぎ 30緑 にんじん 10緑 * グリンピース(冷凍) 5 マッシュルーム 10緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.6 しょうゆ 0.03 * クリームシチューのルー 15 水 105 * マカロニ 10黄 にんじん 10緑 きゅうり 5緑 * マヨネーズ 10黄 塩 0.2 しょうゆ 0.02 砂糖 1.7黄 * 牛乳 1本赤	
エネルギー	661kcal	586kcal	593kcal	532kcal	505kcal	572kcal	599kcal		521kcal	585kcal
学年	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

*:アレルギー(卵,2,3,4,乳,=2,=3,=4,麦,牛,鯖,ツ,ダ,豚,コ,ハ,t,グを含む食材)