



# 平成30年度 帝塚山学院小学校 11月予定献立表

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	みそラーメン きゅうりの中華和え プロバイオヨーグルト ココアケーキ	秋の遠足	世界の料理～中国～ マーボー丼 揚げ餃子 白菜ともやしの中華スープ	西日本半日研修 3時間目まで	遠足予備日 お弁当の日	NEGロールパン60g 秋のクリームシチュー ひじきのマヨ和えサラダ プロバイオティクスヨーグルト ミニフィッシュ	カレーうどん 白菜のゆず風味和え ミニメロンパン 毎日骨太ビーチーズ	ハヤシライス ほうれん草と春雨のサラダ 牛乳	ごはん 関東煮 小松菜とツナのマヨ和えサラダ プロバイオティクスヨーグルト	ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁	NEGロールパン60g さつまいもとしめじのグラタン 白菜のスープ りんご 牛乳
材料名および使用量 (g)	* ロースハム 20 赤 * 中華めん(ゆで) 130 黄 キャベツ 20 緑 コーン(冷凍) 10 緑 * 緑豆もやし 10 緑 にら 5 緑 にんじん 5 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 0.5 * 赤みそ 8 鶏ガラスープの素 7 水 140 * サラダ油 0.1 黄 * きゅうり 30 緑 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 1.5 * ごま油 0.01 黄 * プロバイオヨーグルト 1こ 赤 * ホットケーキミックス 20 黄 ココア 8 砂糖 18 黄 * 卵液 10 赤 * バター 20 黄		精白米 75 黄 * 豚ひき肉 50 赤 * 豆腐 38 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 * サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 塩 0.2 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 * 赤みそ 8 かたくり粉 2 黄 * ごま油 1 黄 * ぎょうざ(冷凍) 2こ 緑 * サラダ油 3 黄 白菜 15 緑 * 緑豆もやし 12 緑 玉ねぎ 12 緑 にんじん 10 緑 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 かたくり粉 3 黄 塩 0.5 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 * サラダ油 0.05 黄		* NEGロールパン60g 1こ 黄 * 鶏もも肉 20 赤 かぼちゃ 20 緑 さつまいも 20 黄 玉ねぎ 20 緑 しいたけ 6 緑 にんじん 15 緑 * サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 * クリームシチューのルー 6 * 牛乳 20 赤 鶏ガラスープの素 1 ひじき 2 赤 にんじん 5 緑 れんこん 5 緑 こんにやく 5 黄 コーン(冷凍) 5 緑 ちくわ 2.5 赤 かつお昆布だし 40 砂糖 2.2 黄 みりん 0.9 濃口しょうゆ 4 * マヨネーズ 8 黄 * ヨーグルト 1こ 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤	* 豚肉 35 赤 酒 1.1 黄 * うどん(ゆで) 150 黄 * 油あげ 6 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 15 赤 万能ねぎ 5 緑 * サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 * カレールー 7 濃口しょうゆ 2 かつお昆布だし 150 白菜 28 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 * ミメロンパン 38 黄 * ベビーチーズ 1こ 赤	精白米 75 黄 * 豚肉 20 赤 玉ねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 緑 * バター 5.6 黄 鶏ガラスープの素 3.3 * ハヤシルウ 20 * ケチャップ 14 ウスターソース 0.5 砂糖 1 黄 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 緑豆春雨 4 黄 ほうれん草 10 緑 * きゅうり 5 緑 にんじん 8 緑 コーン(冷凍) 3 緑 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 黄 * ごま油 0.7 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 20 赤 * ゆで卵 25 赤 ちくわ 20 赤 じゃがいも 35 黄 こんにやく 15 黄 * 厚揚げ 20 赤 大根 40 緑 にんじん 10 緑 砂糖 1 黄 みりん 1 塩 0.3 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 かつお昆布だし 50 こまつな 30 緑 * ツナ 8 赤 * マヨネーズ 6 黄 カレー粉 0.04 * ヨーグルト 1こ 赤	精白米 65 黄 赤魚 50 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 黄 砂糖 1 黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 高野豆腐 14 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 * 油あげ 2 赤 大根 10 緑 かぼちゃ 10 緑 カットわかめ 0.2 赤 かつお昆布だし 130 * みそ 8	* NEGロールパン60g 1こ 黄 * 鶏ひき肉 30 赤 しめじ 2 緑 玉ねぎ 20 緑 さつまいも 25 黄 * スパゲッティ 7 黄 * ホワイトソース 3.5 * 牛乳 11.25 赤 * サラダ油 12 黄 パセリ(乾) 0.2 白菜 12 緑 にんじん 8 緑 コーン(冷凍) 5 緑 ベーコン 5 赤 鶏ガラスープの素 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 * りんご 1/6こ 緑 * 牛乳 1本 赤	
	エネルギー	663kcal		610kcal			447kcal	523kcal	668kcal	542kcal	509kcal

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, 乳, 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, コーン, 芋, モモ, 梨, リンゴ, パン, トマト, キュウリ, グリンピース, オイスター, キャベツを含む食材)

