

# 平成27年9月予定献立表



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
しげょうしき <b>始業式</b>			
エネルギー448kcal			
＊ごぼん 65 白米 ＊鮭の塩焼き 50 鮭 塩 0.1 酒 3	＊小松菜とおひたし 38 小松菜・冷 しめじ 3 油揚げ 3 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 ＊おひたし汁 8.0 大根 12.0 じゃが芋 0.5 わかめ 140 かつお昆布だし 10 みそ	＊ビーフカレー 75 精白米 牛蒡切り 30 たまねぎ 30 きゅうり 20 じゃがいも 20 にんじん 1 生薬 1 にんにく 1 なたね油 2 こしょう 0.1 りんご 7.2 プイオン 180 ルウ 8.7 赤ワイン 1.6 ウスターソース 0.7 牛乳 2.9 チーズ 0.8 ホールトマト 0.8 ケチャップ 0.8 ホールトマト パセリ 2 0.2	エネルギー698kcal ＊マカロニ2分茹 7 白米 15 ＊石垣フライ 3 鶏 50 塩 0.7 いりごま白 1.2 いりごま黒 1.2 青ピーマン 0.3 塩 4 しょうゆ 1.82 パン粉 3 鶏ガラ顆粒 1.9 卵 5 薄口しょうゆ 2.5 なたね油 1.9 砂糖 0.1 白菜 15 ＊おひたし汁 12 じゃが芋 0.5 わかめ 12 たまねぎ 12 かつお昆布だし 140 みそ 10

	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

7日(月)	8日(火)
エネルギー545kcal ＊ゆかりとびしゃこの混ぜごはん 60 精白米 ゆかりふりかけ 1 ちりめん鱈魚 5 白ごま 2.5 ＊きゅうりとわかめの酢の物 43 きゅうり 1 わかめ 2.5 みりん 0.3 さとう 0.3 塩 2.5 殺物酢 2.5	エネルギー600kcal ＊パン 60 ＊カレーのミニエール 50 カレイ 50 塩 0.1 コーン 0.03 薄力粉 4 オリーブ油 6 タルタルソース 15 ＊給食場はナイフ フォーク ＊牛乳 1瓶 牛乳

9日(水)	10日(木)
エネルギー516kcal ＊お弁当の日 ＊小松菜と豆腐の煮物 60 小松菜・冷 18 コーン 6 キヤベツ 10 にんじん 5 ビーマン 3 薄口しょうゆ 0.7 砂糖 1 おろし生薬 4 砂糖 1 醤油 4 ＊おひたし汁 3 豆腐 15 わかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10	＊ごぼん 65 白米 ＊鶏の塩焼き 50 鶏胸肉 75 塩 0.1 しょうゆ 1.5 片栗粉 5 たまご 13 サラダ油 0.6 ＊にゅうめん 3.5 しょうゆ 6 にんじん 2 えのき 2 長ねぎ 1 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4

お弁当の日

14日(月)	15日(火)
エネルギー515kcal ＊ごぼん 65 白米 ＊豚肉じゃが 40 豚肉 0.8 酒 40 じゃが芋 45 にんじん 20 玉ねぎ 25 赤こんにやく 15 油 0.5 砂糖 1.9 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30	エネルギー550kcal ＊中華丼 75 白米 豚バラ肉 40 酒 4 にんじん 12 薄口しょうゆ 2.5 生姜汁 1 玉ねぎ 10 砂糖 2.00 グリンピース 2.0 椎茸 3 パン粉 3 卵液 5 塩 10 みそ 1 砂糖 5 みりん 5 コーン 12 玉ねぎ 6 酒 5 鶏ガラスープ 130 薄口しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ＊給食場はナイフ ＊ヨーグルト 1個

16日(水)	17日(木)
エネルギー480kcal ＊パン 60 ＊切干大根のサラダ 6 切干大根 10 きゅうり 3 にんじん 3 ハム 6 さわら 6 白すりごま 1 3 薄口しょうゆ 3 マヨネーズ 6 砂糖 1 ＊おひたし汁 3 豆腐 5 ＊玉ねぎとコーンのスープ 12 玉ねぎ 5 コーン 6 鶏ガラスープ 130 薄口しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ＊給食場はナイフ ＊ヨーグルト 1個	エネルギー603kcal ＊ごぼん 65 白米 ＊さんまの塩焼き 50 さんま 30 にんじん 10 つき鶏 10 さらし 1.9 白ごま 3.8 酒 3 みりん 0.8 ハム 4.8 砂糖 1 ＊おひたし汁 3 油揚げ 3 玉ねぎ 12 濃口しょうゆ 5.4 わかめ 0.9 かつお昆布だし 140 みそ 10 ＊バナナ 1/2本

18日(金)
エネルギー546kcal ＊ミニパン 1個 ＊野菜の鶏胸肉 22 キャベツ 20 小松菜・冷 20 コーン 6 ＊しょうゆラーメン 140 中華麺 140 人参 10 もやし 20 ハム 10 薄口しょうゆ 2 ＊オレンジ 1/4個 鶏ガラ顆粒 18 水 270 濃口しょうゆ 5.4 塩 0.9 こしょう 0 ごま油 0.6

21日(月)	22日(火)
＊敬老の日 ＊ごぼん 65 白米 ＊豚肉じゃが 40 豚肉 0.8 酒 40 じゃが芋 45 にんじん 20 玉ねぎ 25 赤こんにやく 15 油 0.5 砂糖 1.9 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30	＊国民の休日 ＊中華丼 75 白米 豚バラ肉 40 酒 4 にんじん 12 薄口しょうゆ 2.5 生姜汁 1 玉ねぎ 10 砂糖 2.00 グリンピース 2.0 椎茸 3 パン粉 3 卵液 5 塩 10 みそ 1 砂糖 5 みりん 5 コーン 12 玉ねぎ 6 酒 5 鶏ガラスープ 130 薄口しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ＊給食場はナイフ ＊ヨーグルト 1個

23日(水)	24日(木)
＊秋分の日 ＊ごぼん 65 白米 ＊さんまの塩焼き 50 さんま 30 にんじん 10 つき鶏 10 さらし 1.9 白ごま 3.8 酒 3 みりん 0.8 ハム 4.8 砂糖 1 ＊おひたし汁 3 油揚げ 3 玉ねぎ 12 濃口しょうゆ 5.4 わかめ 0.9 かつお昆布だし 140 みそ 10 ＊バナナ 1/2本	＊ポネールさんの和食メニュー ＊ごぼん 65 白米 ＊焼きそば 60 焼きそば 60 にんじん 8 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.2 醤油 1.6 薄口しょうゆ 1.6 片栗粉 2.4 油 0.2 ＊おひたし汁 6 じゃがいも 15 玉ねぎ 12 しめじ 3 かつお昆布だし 140 みそ 10

ポネールさんの和食メニュー

ポネールさんの和食メニュー

28日(月)	29日(火)
エネルギー450kcal ＊ごぼん 65 白米 ＊鶏のつくね焼き 65 鶏ミンチ 65 玉ねぎ 12 ひじき・乾 0.4 にんじん 8 しいたけ 0.8 パン粉 3 卵 3 ＊おひたし汁 0.5 わかめ 1 こしょう 0 濃口しょうゆ 4.3 みりん 2.2 砂糖 1.1 酒 4.3 片栗粉 1	エネルギー691kcal ＊ハヤシライス 50 牛肉 25 マッシュルーム 5 にんじん 6 ＊バター 11.5 コーンスターチ 9.8 プイオン 200 赤ワイン 4 薄口しょうゆ 5.76 トマトピューレ 49.9 ウスターソース 2.5 ケチャップ 2.5 デミグラスソース 11.5 こしょう 0.06 塩 0.1 白米 75 グリンピース 2.5

30日(水)
＊ポネールさんの和食メニュー ＊ごぼん 65 白米 ＊焼きそば 60 焼きそば 60 にんじん 8 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.2 醤油 1.6 薄口しょうゆ 1.6 片栗粉 2.4 油 0.2 ＊おひたし汁 6 じゃがいも 15 玉ねぎ 12 しめじ 3 かつお昆布だし 140 みそ 10

ポネールさんの和食メニュー

給食場所	給食場	教室
2日(水)～4日(金)	1・2・6	3・4・5
7日(月)～11日(金)	1・3・5	2・4・6
14日(月)～18日(金)	1・4・6	2・3・5
24日(木)～30日(水)	1・2・5	3・4・6



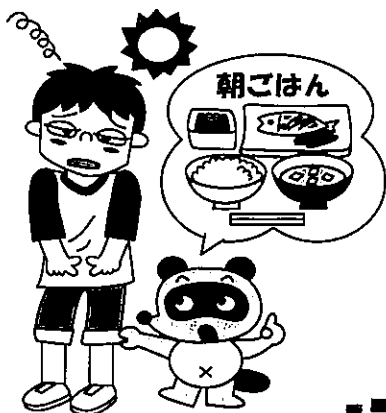
# 9月給食だより



平成 27 年

(毎月 19 日は食育の日)

帝塚山学院小学校



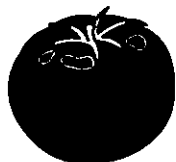
朝ごはん

なつやす お おわり がっき はし せいかつ  
夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、生活のリズムはくずれていませんか？

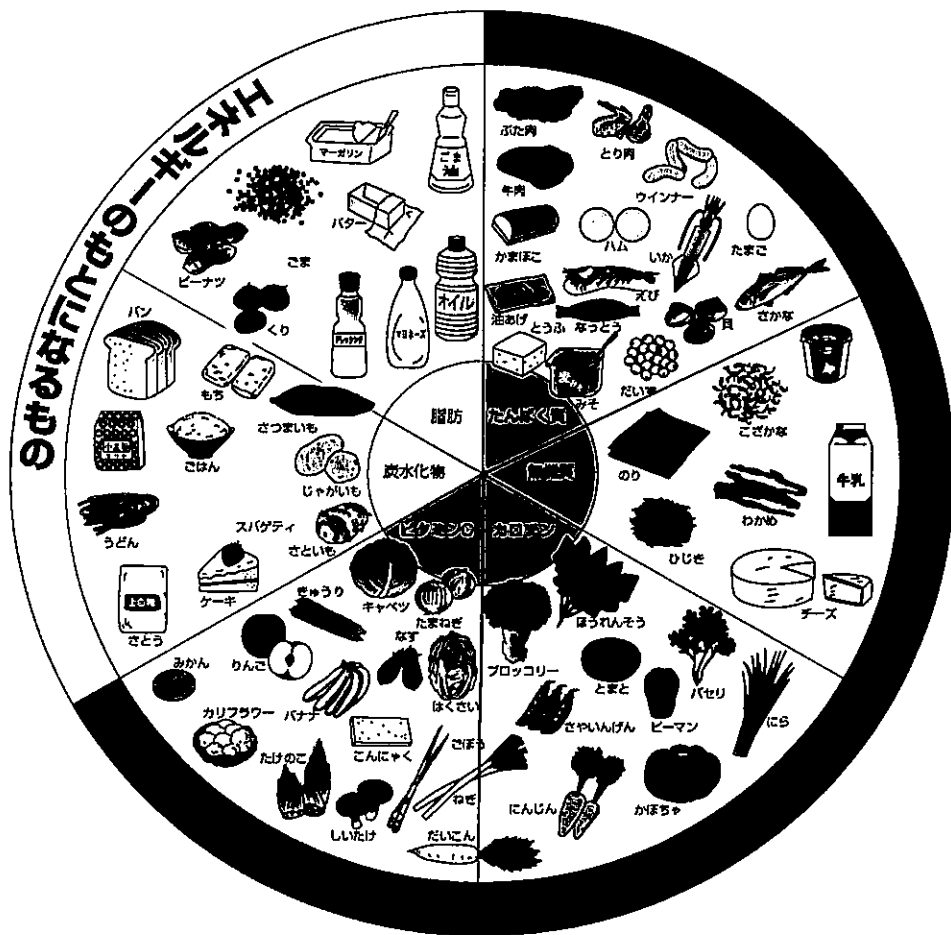
はや はやお あさ た がっき げんき  
早ね・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、2学期も元気に  
す  
過ごしましょう。

えいよう

た



## 栄養バランスよく食べよう



ひだり ず み  
左の図を見たことはありますか？

ねんせい かていか きょうかしよ  
6年生の家庭科の教科書の  
うら  
裏にのっていますね。管理  
えいようし わたし しょうがくせい  
栄養士の私は小学生のころ、  
この写真をながめるのが大  
好きでした。  
でもじつは、給食場の黒板  
にもこの図があります。

た  
食べものは、その働きによ  
って、6つのなかまに分けられ  
ます。

いち なか  
1日の中で、すべてのなかま  
の食べものをそろえて、好き  
きらいなくせず食べるように  
しましょう。

図 6つのきそ食品群

すいぶん ぼさゆう  
水分補給をする。



うんどう まえ あと すいぶん  
運動をする前やした後は、しっかり水分をとみましょう！！

うんどうじょう あそ ひかけ ぼうし じぶん あつ たいさく  
運動場で遊ぶときは、日陰にいたり帽子をかぶるなどして、自分で暑さ対策  
をしましょう。

## 平成27年9月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。

食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

出食日	2015/9/2
メニュー名	ごはん、鮭の塩焼き、小松菜とあげのおひたし、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆小松菜とあげのおひたし	大豆	油揚げ	油揚げ除去

出食日	2015/9/3
メニュー名	ビーフカレー、マカロニサラダ、牛乳

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ビーフカレー	小麦+乳	ルー、チーズ、牛乳、ヨーグルト	乳製品除去、ルーはカレーの王子様で代替
	りんご	りんご	りんご除去のカレー
	牛肉/ 牛肉+乳	牛肉+チーズ、牛乳、ヨーグルト	鶏肉で代替、乳製品は除去のカレー
	乳	チーズ、牛乳、ヨーグルト	乳製品除去のカレー
◆マカロニサラダ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨドレ
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

出食日	2015/9/4
メニュー名	ごはん、石垣フライ、ビーフン炒め、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆石垣フライ	小麦+卵、ごま	卵、小麦粉、パン粉、ごま	ごま・卵除去、米粉、米粉パン粉
	卵	卵	卵除去のフライ
(付け合せ)	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト除去

出食日	2015/9/7
メニュー名	ゆかりとじゃこの混ぜご飯、きつねうどん、きゅうりとわかめの酢の物

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆混ぜごはん	ごま	白ごま	白ごま除去
◆きつねうどん	小麦+卵	うどん、茹で卵	米粉麺、鶏肉
	小麦+大豆+卵	うどん、茹で卵、揚げ	米粉麺、鶏肉
	卵	茹で卵	鶏肉

出食日	2015/9/8
メニュー名	パン、カレイのムニエル、ペンネナポリタン、牛乳

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆カレイのムニエル	卵	タルタルソース	マヨドレ
◆ペンネナポリタン	小麦	ペンネ	米粉マカロニ
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

出食日	2015/9/10
メニュー名	ごはん、豚の生姜炒め、小松菜サラダ、みそ汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆みそ汁	大豆	豆腐	豆腐除去

出食日	2015/9/11
メニュー名	ごはん、チキン南蛮、もやし炒め、にゅうめん

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆チキン南蛮	卵	卵	卵除去チキン南蛮
◆もやし炒め	大豆	厚揚げ	鶏肉
◆にゅうめん	小麦	そうめん	米粉麺(フォー)

出食日	2015/9/15
メニュー名	中華丼、チンゲンサイの胡麻和え、りんごゼリー

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆チンゲンサイの胡麻和え	ごま	ごま	ごま除去
◆りんごゼリー	りんご	りんごゼリー	ひな祭りゼリー

出食日	2015/9/16
メニュー名	パン、鶏のミートローフ、切干大根のサラダ、玉ねぎとコーンのスープ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆鶏のミートローフ	小麦、卵	パン粉、卵	卵は除去、パン粉とかたくり粉でつなぐ
	トマト	ミニトマト	花型にんじん
◆切干大根のサラダ	卵、乳、マヨネーズ	ハム、マヨネーズ	鶏のささみ、マヨドレ

出食日	2015/9/17
メニュー名	ごはん、鯖の幽庵焼き、きんぴらごぼう、みそ汁、バナナ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆きんぴらごぼう	ごま	ごま	ごま除去
◆みそ汁	大豆	油揚げ	油揚げ除去
◆バナナ	バナナ	バナナ	りんご

出食日	2015/9/18
メニュー名	ミニパン、しょうゆラーメン、野菜の胡麻和え、オレンジ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ミニパン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆しょうゆラーメン	小麦+卵	中華麺、ゆで卵、ハム	米粉麺、かまぼこ、鶏肉
	卵、乳	ゆで卵、ハム	かまぼこ、鶏肉
◆野菜の胡麻和え	ごま	ごま	かつお節和え
◆オレンジ	オレンジ	オレンジ	りんご

出食日	2015/9/28
メニュー名	ごはん、鶏のつくね焼き、ほうれん草とあげのお浸し、すまし汁、梨

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆鶏のつくね焼き	小麦、卵	パン粉、卵	卵除去、米粉パン粉とかたくり粉でつなぐ
◆おひたし	大豆	油揚げ	ちくわ あるいは かまぼこ
◆すまし汁	小麦	麩	麩除去
◆梨	梨	梨	バナナ

出食日	2015/9/29
メニュー名	ハヤシライス、サラダ、ヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ハヤシライス	牛肉、乳	牛肉、デミグラスソース、バター	鶏肉で代替 デミグラスソースとバターは除去
	乳	バター	バター
◆サラダ	トマト、りんご	ドレッシング	オリーブ醤油
◆ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	手作りりんごゼリー

## 平成 27 年 9 月 25 日(金)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

- ごはん

- 鱧の空揚げ～きのこあんかけ～

(かれい、醤油、酒、生姜汁、かたくり粉、油、しめじ、えのき、人参、生姜、グリーンピース、かつお昆布だし、酒、みりん、醤油、塩、かたくり粉)

- ひじきの煮物

(乾燥ひじき、人参、薄揚げ、かつお昆布だし、酒、砂糖、薄口しょうゆ、油)

※大豆アレルギー:「うす揚げ」代替→「ちくわ」

- 切干大根の煮物

(切干大根、人参、薄揚げ、かつお昆布だし、酒、砂糖、薄口しょうゆ、油)

※大豆アレルギー:「うす揚げ」代替→「ちくわ」

- みそ汁

(豆腐、わかめ、万能ねぎ、かつお昆布だし、みそ)

- ジューシーぶどうゼリー(雪印メグミルク)

原材料:砂糖・異性化液糖、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム

## 平成 27 年 9 月 30 日(水)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

- チキンライス

(精白米、ミックスベジタブル、玉ねぎ、鶏モモ、ハーブソルト、とろっとスクランブル(卵、乳、魚介エキス)、チキンライスの素(牛肉エキス))

※牛肉(+卵)アレルギー:「チキンライスの素」「とろっとスクランブル」代替→「ケチャップでチキンライス」「卵の代替はカレールウ\*1をかける」

※卵、乳、魚介エキスアレルギー:「とろっとスクランブル」代替→カレールウをかける

とろっとスクランブル(卵、乳、魚介エキス)

[http://www.kewpie.co.jp/prouse/products/detail.php?p\\_cd=52587](http://www.kewpie.co.jp/prouse/products/detail.php?p_cd=52587)

チキンライスの素(牛肉エキス)

<http://www.ajinomoto.co.jp/foodservice/products/catalogue/detail.aspx?ProductCode=A110890901>

\*1カレールウ…S&B アレルゲンフリー27 品目不使用カレーフレーク N

[https://www.sbfoods.co.jp/products/catalog/products\\_detail.php?GDSCODE=14104](https://www.sbfoods.co.jp/products/catalog/products_detail.php?GDSCODE=14104)

- キャベツとちくわのサラダ

(キャベツ、人参、ちくわ、マヨネーズ)

※マヨネーズ:「マヨネーズ」代替→「マヨドレ」

- ボルシチ風スープ

(ビーツ、大根、ベーコン、かつお昆布だし、塩、醤油)

- 巨峰