

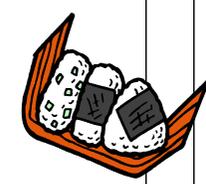
平成30年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

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 赤 * 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 緑 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 黄 砂糖 0.18 黄 ウスターソース 0.36 黄 マスタード 0.04 黄 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 緑 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 緑 酒 0.5 緑 しめじ 8 緑 みそ 1.4 黄 * 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 黄 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 緑 にんにく 0.1 緑 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 緑 しょうが 1.3 緑 にんにく 0.5 緑 濃口しょうゆ 2 黄 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 黄 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 緑 濃口しょうゆ 2 黄 おろししょうが 1 緑 * 緑豆もやし 24 緑 しいたけ 8 緑 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 黄 砂糖 2.6 黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 黄 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 緑 鱈 50 赤 * ミニトマト(加熱) 2 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 塩 0.4 こしょう 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 黄 砂糖 2.5 黄 みりん 2.5 黄 濃口しょうゆ 6.6 黄 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 黄 大根 10 緑 ごぼう 6 緑 じゃがいも 5 黄 油あげ 3 赤 塩 0.4 じゃがいも 15 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10	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 黄 濃口しょうゆ 1.25 黄 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 黄 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 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 こしょう 0.02 酒 0.6 * 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 塩 0.5 こしょう 0.03 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 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8 * 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 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * カレイ 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 * 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 こしょう 0.1 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 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 4 * 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 濃口醤油 3.2 酒 0.8 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 カレー粉 1 なたね油 1.5黄 * 白ごま 0.5黄 木綿豆腐 20赤 こんにやく 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 こしょう 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 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 こしょう 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 こしょう 0.02 いちごヨーグルト 1こ赤	精白米 65黄 * パン 1こ黄 * 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 * 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 こしょう 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 こしょう 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
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,ﾀ,ﾀ3,ﾀ4,乳,=2,=3,=4,麦,牛,鯖,ツ,ﾀ,豚,ｺ,ﾊ,ﾄ,ｸを含む食材)