

平成30年度 7・8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

8月

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日-13日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	8/29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	振替休日	ごはん マグロのオーロラ煮 チンゲン菜の甘酢漬け 水餃子の中華スープ さつまいも	アラブ首長国連邦 ピタパン ピタパンの具 マカロニサラダ スープ 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー クーブイリチー みそ汁 プロバイオヨーグルト	七夕献立 ちらし寿司 かぼちゃの天ぷら にゅうめん	1-3年 家庭学習日 16日 海の日	NEGロールパン60g クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ じゃこピーマン にゅうめん 牛乳もち	ハヤシライス サラダ 牛乳 ミニフィッシュ	ポークカレー サラダ 牛乳	ごはん 鱈の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 なめこのみそ汁 オレンジ	NEGロールパン60g BBQチキン 青のりポテトビーンズ 牛乳
材料名および使用量 (g)		精白米 65黄 まぐろ 60赤 しょうが 2.4緑 かたくり粉 3.8黄 なたね油 6黄 ケチャップ 1 砂糖 6.5黄 赤みそ 2.7 濃口しょうゆ 1.5 チンゲンサイ 28緑 砂糖 0.64黄 塩 0.08 穀物酢 0.56 ベーコン 2赤 水餃子(冷凍) 1こ緑 玉ねぎ 15緑 にんじん 10緑 しょうが 3緑 にんにく 0.02緑 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 サラダ油 0.05黄 さつまいも 1こ	ピタパン 60黄 鶏ひき肉 25赤 玉ねぎ 30緑 じゃがいも 30黄 ミックスベジタブル 12緑 大豆 2赤 鶏ガラスープの素 2 カレー粉 0.2 ケチャップ 3 とんかつソース 6.6 ウスターソース 1.3 塩 0.2 こしょう 0.02 マカロニ 12黄 ゆで卵 10赤 にんじん 10緑 パセリ 0.01緑 マヨネーズ 6黄 こしょう 0.01 じゃがいも 4黄 コーン・冷凍 2緑 水 120 塩 0.2 こしょう 0.02 牛乳 1本赤	精白米 70黄 豚肉 35赤 濃口しょうゆ 1.25 酒 0.6 木綿豆腐 45赤 こまつな 20緑 にんじん 15緑 にら 15緑 緑豆もやし 7緑 卵液 13赤 ごま油 0.6黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 1.25 かつお節 0.05赤 刻み昆布 5赤 しいたけ 4緑 にんじん 15緑 大根 8緑 グリーンピース(冷凍) 1.25緑 サラダ油 0.5黄 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1 砂糖 1.7黄 水 10 サラダ油 0.5黄 じゃがいも 12黄 玉ねぎ 12緑 カットわかめ 0.5赤 かつお昆布だし 140 みそ 10 プロバイオヨーグルト 1こ赤	精白米 70黄 昆布 0.98赤 穀物酢 10.5 砂糖 5.25黄 塩 1.22 錦糸卵 23赤 にんじん 8緑 しいたけ 6緑 高野豆腐 2赤 かつお昆布だし 20 薄口しょうゆ 4 砂糖 4黄 のり(焼きのり) 0.8 さやえんどう 1/2枚緑 さけ 18赤 かぼちゃ 40緑 天ぷら粉 3黄 塩 0.1 サラダ油 6黄 そうめん(乾) 3.5黄 にんじん 6緑 オクラ 7緑 油あげ 3赤 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4	NEGロールパン60g 1こ黄 鶏もも肉 38赤 にんじん 25緑 玉ねぎ 35緑 じゃがいも 30黄 マッシュルーム 8緑 グリーンピース(冷凍) 5緑 水 105 クリームシチューのルー 20 牛乳 35赤 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5黄 キャベツ 20緑 きゅうり 15緑 砂糖 0.7黄 塩 0.2 ワインビネガー 0.3 薄口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.4 牛乳 1本赤	精白米 65黄 カレー 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 薄力粉 3.4黄 卵液 5.5赤 なたね油 5黄 砂糖 0.1 ピーマン 24緑 ちりめんじゃこ 6赤 ごま油 0.8黄 砂糖 0.9黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 そうめん(乾) 3.5黄 にんじん 10緑 万能ねぎ 0.5緑 油あげ 3赤 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 牛乳 30赤 かたくり粉 3.6黄 砂糖 2.7黄 きな粉 7赤 砂糖 4.7黄	精白米 75黄 豚肉 30赤 玉ねぎ 38緑 マッシュルーム 4緑 にんじん 20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 グリーンピース(冷凍) 0.9緑 水 110 レタス 12緑 ツナ缶 4.7赤 じゃがいも 15黄 トマト 1.4緑 レタス 1.7黄 ツナ缶 1 シン 0.7緑 シン 0.2緑 グ 0.1緑 りんご 1.7 塩 0.1 砂糖 0.18 ウスターソース 0.36 マスタード 0.04 はちみつ 0.18 牛乳 1本赤	豚肉 35赤 玉ねぎ 30緑 じゃがいも 35黄 にんじん 15緑 しょうが 1緑 にんにく 1緑 なたね油 2黄 塩 0.1 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.6 カレールウ 12 精白米 75黄 レタス 18緑 にんじん 8緑 きゅうり 6緑 ドレッシング 2.1 サラダ油 2.5 穀物酢 1.5 玉ねぎ 1 にんじん 0.36 にんにく 0.1 りんご 2.5 塩 0.18 砂糖 0.18 ウスターソース 0.36 マスタード 0.04 はちみつ 0.18 牛乳 1本赤	精白米 65黄 あじ 40赤 しょうが 0.4緑 にんにく 0.02緑 濃口しょうゆ 5 酒 1.6 かたくり粉 3黄 ごま油 3黄 サラダ油 3黄 さやいんげん 16緑 大根 25緑 ごぼう 25緑 にんじん 25緑 高野豆腐 8赤 サラダ油 0.5黄 かつお昆布だし 22 砂糖 5黄 濃口しょうゆ 6 酒 5 カットわかめ 0.5赤 万能ねぎ 5緑 なめこ 10緑 みそ 10 かつお昆布だし 140 オレンジ 1/4こ緑	NEGロールパン60g 1こ黄 鶏もも肉 75赤 赤パプリカ 7緑 ブロックコーン 10緑 ヤングコーン 5緑 玉ねぎ 6緑 しょうが 0.3緑 パイン缶 1緑 ケチャップ 2.5 とんかつソース 1 砂糖 0.25黄 みりん 1.5 濃口しょうゆ 2.5 酒 1 じゃがいも 30黄 大豆 8赤 小麦粉 15黄 サラダ油 3黄 青のり 0.2赤 塩 0.54 牛乳 1本赤	
エネルギー		543kcal	526kcal	519kcal	507kcal		502kcal	568kcal	717kcal	650kcal	502kcal	644kcal
学年	中学年											

ピタパンにカレーいためや、マカロニサラダを入れて食べよう



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