
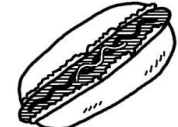




# 平成30年度 帝塚山学院小学校 9月予定献立表

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	<b>鹿児島県</b> ごはん 鯖の塩焼き ビーフン炒め 呉汁	NEGロールパン60g かぼちゃのミートグラタン キャベツのスープ 梨 牛乳	ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 ミニフィッシュ	きつねうどん じゃが芋とひじきの煮物 キャロットケーキ	トマトのスープスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ プロバイオヨーグルト 白玉団子のきな粉がけ	豚丼 厚揚げと小松菜の炒め物 みそ汁	チキンカレー キャベツのピクルス 牛乳	<b>お弁当の日</b>	ごはん 鱈の竜田揚げ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁	<b>アメリカ合衆国</b> ホットドッグ用パン ウインナー、ケチャップ キャベツのカレー炒め 野菜のスープ 牛乳	<b>敬老の日</b>
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 さば 60 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 ビーフン 8 黄 にんじん 12 緑 しいたけ 2 緑 豚ひき肉 6 赤 玉ねぎ 10 緑 キャベツ 18 緑 ピーマン 4 緑 ごま油 1.3 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 大豆 乾 5 赤 にんじん 6 緑 大根 10 黄 こんにやく 6 黄 油あげ 3 赤 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 9.5	NEGロールパン60g 1こ 黄 鶏ひき肉 20 赤 かぼちゃ 30 緑 玉ねぎ 19 緑 にんにく 0.05 緑 サラダ油 1 黄 白ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 ホールトマト 5 緑 ウスターソース 1 小麦粉 2 粉チーズ 1 赤 パン粉 1 黄 水 5 水餃子 1こ 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 塩 0.7 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1.5 鶏ガラスープの素 1.5 水 130 梨 1こ 緑 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 いわし 40 赤 しょうが 0.8 緑 酒 1.2 みりん 7.2 黄 砂糖 1.2 黄 酒 6 濃口しょうゆ 7.2 サラダ油 4 黄 かたくり粉 2.4 黄 ほうれん草 30 緑 すりごま 2 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 4 にんじん 10 緑 えのきたけ 4 緑 緑豆もやし 7 緑 麩 1 黄 万能ねぎ 0.5 緑 コーン・冷凍 5 緑 卵液 25 赤 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 かたくり粉 0.75 黄 水 1.8 かつお昆布だし 120 塩 0.07 ミニフィッシュ 1袋 赤	うどん(ゆで) 120 黄 油あげ 15 赤 かつお昆布だし 8.5 砂糖 1.15 黄 濃口しょうゆ 1.15 カットわかめ 1 赤 ゆで卵 1/2こ 赤 かつお昆布だし 200 砂糖 5 黄 薄口しょうゆ 5 塩 2 砂糖 5 黄 みりん 5 じゃがいも 35 黄 ひじき 1.5 赤 高野豆腐 10 赤 こんにやく 8 黄 グリンピース(冷凍) 1.2 緑 しょうが 0.2 かつお昆布だし 30 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2.5 酒 2.5 砂糖 1.3 黄 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 にんじん 9.4 緑	鶏もも肉 45 赤 サラダ油 1.25 黄 にんにく 0.02 緑 しめじ 5 緑 にんじん 15 緑 玉ねぎ 35 緑 ホールトマト 75 緑 塩 0.25 こしょう 0.03 スパゲッティ 150 黄 パセリ 0.01 緑 鶏ガラスープの素 3 キャベツ 28 緑 コーン・冷凍 5 緑 グリンピース(冷凍) 2.6 緑 砂糖 4.8 黄 塩 1.2 穀物酢 3.2 薄口しょうゆ 0.8 プロバイオヨーグルト 1こ 赤 白玉粉 20 黄 きな粉 3 赤 砂糖 2 黄	精白米 75 黄 豚肉 45 赤 玉ねぎ 50 緑 にんにく 15 黄 にんじん 10 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 1 塩 0.2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 4 かつお昆布だし 20 厚揚げ 40 赤 こまつな 20 緑 ツナ 5 赤 卵液 20 赤 ごま油 0.5 黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 0.5 かつお節 1 赤 昆布茶 1.4 高野豆腐 4 赤 緑豆もやし 4 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	 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 2.3 黄 サラダ油 1.3 黄 厚揚げ 35 赤 豚ひき肉 12 赤 にんじん 15 緑 玉ねぎ 20 緑 じゃがいも 30 黄 いんげん 2 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5 黄 大根 10 緑 ごぼう 4 緑 こんにやく 5 黄 油あげ 3 赤 さつまいも 5 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10	コッペパン 65 黄 ウインナー 40 赤 ケチャップ 5 キャベツ 40 緑 カレー粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.3 黄 鶏ミンチ 15 赤 じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 鶏ガラスープの素 0.8 水 140 薄口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.5 黄 牛乳 1本 赤	 エネルギー 519kcal		
中学年	エネルギー 519kcal	エネルギー 462kcal	エネルギー 483kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 586kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 510kcal		

大豆を水にひたし、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁にいれたものを「呉汁(ごじる)」という。

パンに、「キャベツのカレー炒め」と「ウインナー」をはさんで食べよう。

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

日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 高野豆腐の卵とし ひじきのマヨ和えサラダ 沢煮椀 毎日ピフィヨーグルト	ピラフ ミネストローネ 牛乳 りんごゼリー	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー みそ汁 オレンジ	洋食お楽しみメニュー 丸ロールパン60g カチャトーラ スパゲッティサラダ 野菜スープ プロバイオヨーグルト	振替休日	黒糖パン クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	お弁当の日	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	家庭学習日
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 高野豆腐 5 赤 卵液 25 赤 にんじん 5 緑 玉ねぎ 25 緑 万能ねぎ 5 緑 しめじ 7 緑 薄口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 0.25 みりん 1 砂糖 0.8 黄 サラダ油 0.5 黄	精白米 75 黄 玉ねぎ 20 緑 マッシュルーム 5 緑 ミックスベジタブル 21 緑 鶏もも肉 50 赤 ピーマン 3 緑 サラダ油 1 黄 バター 1 黄 塩 0.5 こしょう 0.01 鶏ガラスープの素 0.5	精白米 65 黄 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 かたくり粉 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 ほうれん草 28 緑 ベーコン 5.5 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.08 こしょう 0.02 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 10 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 オレンジ 1/4 緑	丸ロールパン60g 1 黄 鶏もも肉 50 赤 オリーブ油 1 黄 塩 0.4 しめじ 7 緑 エリンギ 7 緑 マッシュルーム 5 緑 玉ねぎ 20 緑 ホールトマト 20 緑 ケチャップ 5 ウスターソース 2 白ワイン 5 ワインビネガー 0.5 パセリ・乾 0.02 スパゲッティ 15 黄 大根 10 緑 にんじん 6 緑 さやいんげん 6 緑 錦糸卵 8 赤 マヨネーズ 7 黄 穀物酢 1 レモン(果汁) 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 キャベツ 10 緑 ミックスベジタブル 12 緑 鶏ひき肉 10 赤 鶏ガラスープの素 1 水 140 塩 0.2 こしょう 0.02 プロバイオヨーグルト 1 赤		黒糖パン 50 黄 鶏もも肉 38 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 じゃがいも 30 黄 グリーンピース(冷凍) 5 緑 しめじ 6.5 緑 水 105 クリームシチューのルー 16.5 牛乳 35 赤 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 25 緑 コーン・冷凍 6 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 黄 牛乳 1本 赤		精白米 65 黄 鮭 50 赤 酒 0.5 すりごま 11 黄 マヨネーズ 9 黄 酒 11 砂糖 4 黄 にんにく 0.2 緑 レモン(果汁) 4 緑 こしょう 0.02 万能ねぎ 0.5 緑 切干大根 5 緑 にんじん 8 緑 油あげ 3.5 赤 なたね油 1 黄 酒 1 砂糖 2.4 黄 濃口しょうゆ 4 かつお昆布だし 20 グリーンピース(冷凍) 1.5 緑 大根 12 緑 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 12 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	
	エネルギー	484kcal	649kcal	573kcal	493kcal		475kcal		580kcal

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