

平成30年度 帝塚山学院小学校 3月予定献立表

給食場	4, 2	4, 2	4, 2	4, 2	6, 2	
日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	
献立名	お弁当の日 (6年生を送る会)	ポークカレー チョレギサラダ 牛乳	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁 さつまポテト	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 揚げ餃子 みそ汁 毎日骨太ベビーチーズ	パン チキントマトスパゲッティ キャベツときゅうりのピクルス 牛乳	6年生はお祝いビュッフェ ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし みそ汁
材料名および使用量(ｇ)		* 豚肉 30 赤	精白米 65 黄	精白米 65 黄	* パン 30 黄	精白米 65 黄
		玉ねぎ 30 緑	赤魚 50 赤	* 豚肉 40 赤	* 鶏肉 40 赤	* 豚肩ロース・脂付 62 赤
	じゃがいも 30 黄	塩 0.3 緑	オリーブ油 1.5 黄	白ワイン 0.6 黄	玉ねぎ 30 緑	
	にんじん 15 緑	レモン(果汁) 0.2 緑	玉ねぎ 30 緑	* スパゲッティ 90 黄	にんじん 10 緑	
	しょうが 1 緑	酒 1.5 緑	れんこん 10 緑	* サラダ油 0.9 黄	長ネギ 10 緑	
	にんにく 1 緑	みりん 0.2 緑	チンゲンサイ 16 緑	玉ねぎ 40 緑	しょうが 3.5 緑	
	なたね油 2 黄	薄口しょうゆ 0.6 緑	にんじん 10 緑	* ホールトマト 10 緑	にんにく 0.5 緑	
	塩 0.1 黄	* 高野豆腐 25 赤	万能ねぎ 0.5 緑	にんじん 10 緑	濃口しょうゆ 9 黄	
	こしょう 0.1 黄	ひじき 4 赤	にんにく 0.8 緑	ピーマン 10 緑	みりん 5 黄	
	鶏ガラスープの素 1.6 黄	にんじん 20 緑	オリーブ油 1.5 黄	にんにく 0.5 緑	酒 3 黄	
	* カレールウ 12 黄	* ごま油 0.5 黄	* オイスターソース 5 黄	バジル 0.01 緑	かたくり粉 2.5 黄	
	精白米 75 黄	砂糖 1.7 黄	濃口しょうゆ 5 黄	オリーブ油 0.5 黄	こまつな 28 緑	
	* レタス 18 緑	濃口しょうゆ 2.8 黄	みりん 3 黄	塩 0.5 黄	* 油あげ 3 赤	
	わかめ 0.8 赤	かたくり粉 2.5 黄	砂糖 3 黄	こしょう 0.03 黄	にんじん 6 緑	
	にんにく 0.01 緑	じゃがいも 15 黄	* ぎょうざ(冷凍) 2 緑	薄口しょうゆ 3 黄	かつお昆布だし 35 黄	
	* オイスターソース 2.5 黄	キャベツ 12 緑	* サラダ油 3 黄	キャベツ 22 緑	薄口しょうゆ 1.6 黄	
	* ごま油 5 黄	* 豆腐 15 赤	かぼちゃ 20 緑	* きゅうり 10 緑	みりん 1.6 黄	
	* 牛乳 1本 赤	かつお昆布だし 140 赤	* 油あげ 3 赤	塩 0.8 黄	砂糖 0.8 黄	
		* みそ 10 赤	万能ねぎ 0.5 緑	砂糖 0.2 黄	じゃがいも 15 黄	
		さつまポテト 1 緑	かつお昆布だし 140 赤	穀物酢 0.8 黄	えのきたけ 10 緑	
			* みそ 10 赤	薄口しょうゆ 0.2 黄	なめこ 5 緑	
			* 毎日骨太ベビーチーズ 1 赤	* 牛乳 1本 赤	カットわかめ 0.5 赤	
					かつお昆布だし 140 赤	
					* みそ 10 赤	
中学年	エネルギー 652kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 504kcal	

6年生には、給食会社ポ  
ネールフードサービスさん  
からのお祝いビュッフェが  
あります🌸

ハンバーガー  
豚へレのカチャトーラ  
鶏のから揚げ  
鯛の塩焼き《めでたい》  
オレンジ、いちご



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 \*: アレルギーを含む食材

給食場	5, 1		5, 1	5, 1	5, 1	5, 3	5, 3						
日・曜	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)						
献立名	卒業のお祝い膳	卒業式	ハヤシライス 牛乳 和風サラダ	ごはん 石垣フライ ほうれん草のおひたし 豚肉とこんにゃくのみそ汁	パン クリームシチュー コールスローサラダ ミニフィッシュ	中華丼 蒸し焼売 プロバイオヨーグルト	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え みそ汁						
材料名および使用量 (g)	赤飯	130	精白米	75	精白米	65	精白米	75	精白米	65			
	* 黒ごま	0.4	* 豚肉	20	* カレイ	1切	* 豚バラ	45	* 鶏もも肉	60			
	塩	0.05	玉ねぎ	40	塩	0.7	酒	3	酒	4.5			
	* ぎんざけ	50	マッシュルーム	5	* 白ごま	2.7	濃口しょうゆ	2	しょうが	2			
	塩	0.5	にんじん	15	* 黒ごま	2.7	しょうが	1	にんにく	0.9			
	合成清酒	3	* パター	5.6	青のり	0.1	* 緑豆もやし	24	濃口しょうゆ	3			
	* 豚肉	35	鶏ガラスープの素	3.3	* パン粉	9.6	にんじん	10	かたくり粉	5			
	合成清酒	0.8	* ハヤシルウ	20	* 小麦粉	3.4	キャベツ	25	塩	0.2			
	じゃがいも	30	* ケチャップ	14	* 卵液	5.5	玉ねぎ	24	こしょう	0.02			
	にんじん	20	ウスターソース	0.5	なたね油	5	かまぼこ	5	なたね油	2			
	玉ねぎ	22	砂糖	1	砂糖	0.1	鶏ガラスープの素	1.2	キャベツ	25			
	しらたき	13	* グリンピース(冷凍)	0.9	ほうれん草	28	酒	6.5	ちくわ	10			
	* グリンピース	0.25	水	110	にんじん	11.25	砂糖	2.6	にんじん	10			
	なたね油	0.5	キャベツ	18	しめじ	3	塩	0.4	* 白ごま	1.2			
	砂糖	1.9	にんじん	8	かつお昆布だし	10	濃口しょうゆ	3.5	砂糖	0.6			
	みりん	0.5	コーン・(冷凍)	6	薄口しょうゆ	2	かたくり粉	2.6	みりん	0.6			
	塩	0.1	穀物酢	2.25	みりん	2	* ごま油	2	かつお昆布だし	1.4			
	濃口しょうゆ	3.6	* サラダ油	2.4	砂糖	1	* しゅうまい(冷凍)	2	薄口しょうゆ	1.5			
	薄口しょうゆ	3.6	濃口しょうゆ	1.8	* 豚バラ	15	* プロバイオヨーグルト	1	* 高野豆腐	8			
	かつお昆布だし	30	* 牛乳	1	こんにゃく	20			じゃがいも	10			
大根	20			* 緑豆もやし	5			こまつな	6				
かまぼこ	10			かつお昆布だし	140			かつお昆布だし	140				
しいたけ	5			* みそ	10			* みそ	10				
かつお昆布だし	120												
薄口しょうゆ	1												
みりん	2												
塩	0.4												
三つ葉	0.5												
* お祝いクレープ	1こ												
エネルギー	585kcal	エネルギー	543kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	510kcal	エネルギー	424kcal	エネルギー	643kcal	エネルギー	535kcal



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 \*:アレルギーを含む食材