

2019年度 4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	5、6年生	5、6年生	5、6年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	
日・曜	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
献立名	ハヤシライス サラダ 牛乳	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	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 じゃこピーマン にゅうめん 牛乳もち	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 ミニフィッシュ	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え みそ汁	ごはん 鯖のみぞれがけ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 長いもと小松菜のかきたま汁 毎日骨太ベビーチーズ	NEGロールパン50g クリームシチュー サラダ バナナ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 75 黄 * 豚肉 20 赤 玉ねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 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 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 * レタス 12 緑 * ツナ 4.7 赤 じゃがいも 15 黄 * トマト(加熱) 1.4 緑 サラダ油 1.7 黄 穀物酢 1 緑 玉ねぎ 0.7 緑 にんじん 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 * りんご 1.7 緑 塩 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.2 練マスタード 0 はちみつ 0.1 黄 * 牛乳 1本 赤	 精白米 65 黄 * 鶏もも肉 20 赤 玉ねぎ 11 緑 にんじん 10 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 15 塩 0.9 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(ロース) 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 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 * ごま油 0.5 黄 * 卵液 25 赤 * 白ごま 2 黄 カットわかめ 0.5 赤 * ツナ 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 食塩 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 黄 ビーマン 40 緑 ちりめんじゃこ 12 赤 * ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 * 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 10 赤 砂糖 7 黄	* 豚肉 38 赤 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 20 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 黄 * カレールウ 12 黄 精白米 75 黄 キャベツ 24 緑 にんじん 6 緑 * マヨネーズ 1.6 黄 練マスタード 0.2 黄 オリーブ油 0.4 黄 穀物酢 1 砂糖 0.1 黄 塩 0.01 黄 こしょう 0.01 黄 * 牛乳 1本 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 黄 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 黄 かたくり粉 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 キャベツ 24 緑 ちくわ 10 赤 にんじん 10 緑 * 白ごま 1 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 かつお昆布だし 1.4 黄 薄口しょうゆ 1.5 黄 * 高野豆腐 8 赤 じゃがいも 10 黄 こまつな 6 緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10	精白米 65 黄 * さば 50 赤 塩 0.3 黄 大根おろし 20 緑 みりん 2 黄 薄口しょうゆ 4 黄 ゆず果汁 0.7 緑 * 厚揚げ 38 赤 * 豚ひき肉 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 じゃがいも 30 黄 * ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 かたくり粉 2.5 黄 長いも 15 黄 かまぼこ 10 赤 * 卵液 20 赤 えのきたけ 5 緑 こまつな 6 緑 かつお昆布だし 140 薄口しょうゆ 4 黄 * 毎日骨太ベビーチーズ 1こ 赤	* NEGロールパン50g 1こ 黄 * 鶏もも肉 38 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 * グリンピース(冷凍) 1.25 緑 しめじ 2 緑 白ワイン 0.13 鶏ガラスープの素 1.28 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 コーンスターチ 6.4 黄 * 牛乳 30 赤 * 生クリーム 5 黄 塩 0.1 こしょう 0.02 * サラダ油 0.9 黄 キャベツ 18 緑 にんじん 8 緑 穀物酢 5 * サラダ油 5.3 黄 濃口しょうゆ 4 * バナナ 1/2本 緑 * 牛乳 1本 赤	
	エネルギー 677kcal 中学年	エネルギー 587kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 654kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 613kcal	

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 *:アレルギーを含む食材

給食場	3、4年生	1、2年生	1、2年生		1、2年生	1、2年生				
日・曜	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)			
献立名	大阪	韓国料理	タンドリーチキン ターメリックライス 野菜スープ フルーツ白玉 牛乳	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	ごはん マグロのオーロラ煮 ひじきのマヨ和えサラダ みそ汁 プロバイオヨーグルト	洋食お楽しみメニュー NEGロールパン チキンとほうれん草のグラタン マカロニサラダ コーヒー牛乳	昭和の日	退位の日		
材料名および 使用量 (g)	精白米	65	精白米	65	* 鶏もも肉	75	精白米	65	* NEGロールパン	1こ
	* 豚ばら	35	* 白ごま	1	にんにく	0.1	まぐろ	60	* 鶏もも肉	50
	キャベツ	40	* 豚肉	50	* プレーンヨーグルト	16	しょうが	2.4	ベーコン	10
	万能ねぎ	6.72	にんにく	0.1	* ケチャップ	5.5	かたくり粉	3.8	ほうれん草	27
	* 天かす	5	長ネギ	5	カレー粉	0.3	なたね油	6	玉ねぎ	13.5
	* 小麦粉	15.4	濃口しょうゆ	6	レモン(果汁)	0.3	* ケチャップ	15	にんにく	0.06
	* 卵液	7.73	砂糖	3	しょうが	0.3	砂糖	6.5	* ホワイトソース	9.45
	ベーキングパウダー	2.96	みりん	2	玉ねぎ	16.5	* 赤みそ	2.7	* 牛乳	30
	かつお昆布だし	12.5	酒	1	砂糖	3	濃口しょうゆ	1.5	* パン粉	5.4
	* やまいも	8.62	* ごま油	1	塩	0.3	ひじき	3	* とろけるチーズ	2.7
	とんかつソース	10	にんじん	10	こしょう	0.01	にんじん	10	塩	0.25
	* ケチャップ	5	玉ねぎ	25	精白米	65	れんこん	5	こしょう	0.03
	* マヨネーズ	5	エリンギ	10	鶏ガラスープの素	3	こんにゃく	5	パセリ(乾)	0.02
	削り節	0.5	白菜	30	ターメリック	0.1	コーン(冷凍)	5	オリーブ油	0.2
	青のり	0.5	にら	5	パセリ(乾)	0.02	ちくわ	3	* マカロニ	20
	ごぼう	20	かたくり粉	1	オリーブ油	0.2	* えだまめ(冷凍)	5	玉ねぎ	7
	にんじん	15	* ごま油	1	コーン(冷凍)	5	かつお昆布だし	40	* ホールトマト	8
	こんにゃく	10	* ぎょうざ(冷凍)	2こ	大根	10	砂糖	2.2	白ワイン	0.1
	酒	3.8	* サラダ油	3	白菜	12	みりん	0.9	さやえんどう	1
	砂糖	1	* 豚ひき肉	10	にんじん	10	濃口しょうゆ	4	オリーブ油	1.5
濃口しょうゆ	4.8	* サラダ油	0.2	玉ねぎ	6.8	* マヨネーズ	10	塩	0.5	
みりん	1	しらたき	12	鶏ガラスープの素	1	じゃがいも	15	こしょう	0.02	
なたね油	1	キャベツ	9	水	140	こまつな	12	* ケチャップ	4	
* 豆腐	15	にんじん	5	塩	0.2	玉ねぎ	15	にんにく	0.01	
カットわかめ	0.5	鶏ガラスープの素	2	こしょう	0.02	ごぼう	5	* コーヒー牛乳	1本	
なす	15	塩	0.4	ハイッブル缶	15	油あげ	4			
かつお昆布だし	140	こしょう	0.02	みかん缶	15	かつお昆布だし	140			
* みそ	10	* 卵液	20	* もも缶	10	* みそ	10			
ひじき	1	* ごま油	0.1	白玉団子	2こ	* プロバイオヨーグルト	1こ			
* 白ごま	2			* 牛乳	1本					
* サラダ油	0.24									
みりん	0.4									
濃口しょうゆ	0.8									
* スタミン	1本									
エネルギー	672kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	665kcal	エネルギー	637kcal	エネルギー	576kcal	



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 *:アレルギーを含む食材