
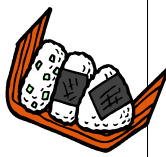


2019年度 5月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	5年生	5年生	5年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	
日・曜	1-6日	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
献立名	ゴールデンウィーク	～フランス～	春の遠足 (お弁当の日)	ポークカレー 切干大根のサラダ 牛乳	遠足予備日 (お弁当の日)	ごはん マーボー豆腐 こまつなと春雨のサラダ 水餃子の中華スープ	ごはん 鱈の幽庵焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいもとちくわのカレー炒め 吉野汁	黒糖パン クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	ごはん のりのふりかけ 鱈の塩焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁
材料名および使用量 (g)	* パン70g 1こ 黄 赤バブリカ 10 緑 黄バブリカ 10 緑 コーン(冷凍) 8 緑 ブロッコリー 20 緑 * ハム 15 赤 * 卵液 50 赤 * 牛乳 30 赤 鶏ガラスープの素 0.1 塩 0.2 こしょう 0.02 * とろけるチーズ 5 赤 * マカロニ 11 黄 にんじん 6 緑 玉ねぎ 10 緑 * えだまめ(冷凍) 5 緑 * ケチャップ 3 * ホールトマト 3 緑 塩 0.1 こしょう 0.04 サラダ油 1 黄 ウインナー 10 赤 じゃがいも 20 黄 * 大豆(蒸し) 8 赤 しめじ 10 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 水 80 オリーブ油 0.5 黄 * プロバイオヨーグルト 1こ 赤		* 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 * カレールウ 12 精白米 75 黄 切干大根 5 緑 * きゅうり 7 緑 にんじん 3.5 緑 * ツナ缶 4.2 赤 * 白ごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 3 * マヨネーズ 6 黄 穀物酢 1.1 砂糖 2 黄 * 牛乳 1本 赤		精白米 65 黄 * 豚ひき肉 60 赤 * 大豆(蒸し) 1.36 赤 * 豆腐 50 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 4 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 塩 0.2 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 * 赤みそ 8 かたくり粉 2 黄 * ごま油 1 黄 * 油あげ 5 赤 白菜 30 緑 万能ねぎ 5 緑 なめこ 10 緑 * みそ 10 緑 かつお昆布だし 140 * 緑豆春雨 5 黄 こまつな 10 緑 * きゅうり 5 緑 にんじん 8 緑 コーン(冷凍) 3 緑 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 黄 * ごま油 0.7 黄 * キャベツ 15 緑 * ぎょうざ(冷凍) 1こ 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	精白米 65 黄 * さわら 50 赤 砂糖 1.2 黄 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず果汁 1 緑 * 鶏むね 30 赤 こんにゃく 10 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 サラダ油 4 黄 かつお昆布だし 22 砂糖 5 黄 みりん 3.5 酒 5 濃口しょうゆ 6 * 油あげ 5 赤 白菜 30 緑 万能ねぎ 5 緑 なめこ 10 緑 * みそ 10 緑 かつお昆布だし 140 ほうれん草 15 緑 * あさり 6 赤 にんじん 10 緑 長ネギ 3 緑 しいたけ 2 緑 かつお昆布だし 200 かたくり粉 2.5 黄 塩 0.2	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 * じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 ちくわ 10 赤 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 ほうれん草 15 緑 * あさり 6 赤 にんじん 10 緑 長ネギ 3 緑 しいたけ 2 緑 かつお昆布だし 200 かたくり粉 2.5 黄 塩 0.2	* 黒糖パン 60 黄 * 鶏もも肉 39 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 ブロッコリー 10 緑 しめじ 2 緑 鶏ガラスープの素 1 水 105 * クリームシチューのルウ 6 * 牛乳 20 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 黄 * キャベツ 30 緑 * きゅうり 15 緑 砂糖 1 黄 塩 0.3 ワインビネガー 0.3 薄口しょうゆ 0.4 * サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * もみのり 1 赤 青のり 0.3 赤 * 白ごま 1.5 黄 * さば 60 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 * 高野豆腐 9 赤 * 卵液 25 赤 にんじん 5 緑 グリーンピース(冷凍) 1 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 * 木綿豆腐 20 赤 こんにゃく 16 黄 大根 20 緑 ごぼう 5 緑 万能ねぎ 0.5 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	
	エネルギー	535kcal			エネルギー 698kcal		エネルギー 553kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 593kcal	エネルギー 490kcal

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	1、2年生	1、2年生	1、2年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	
日・曜	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	振替休日	ハヤシライス 和風サラダ 牛乳	山菜ごはん 豚のすき焼き 蒸し焼売 長いものかきたま汁	洋食お楽しみメニュー タンドリーチキン ターメリックライス 野菜とベーコンのスープ メイファーム牛乳と卵のプリン	西日本私小連研修会 (家庭学習日)	ごはん 鶏のつくね焼き しる菜とあげのおひたし みそ汁 さつまポテト	ピラフ あさりのミネストローネ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 石垣フライ ビーフン炒め みそ汁 毎日骨太ベビーチーズ	体カテスト (お弁当の日)	(セルフチキンカツサンド) 食パン チキンカツ キャベツとにんじんのピクルス 牛乳 オレンジ
材料名および使用量 (g)	精白米 75 黄	精白米 68 黄	* 鶏もも肉 60 赤	精白米 65 黄	精白米 65 黄	* 鶏ひき肉 70 赤	精白米 75 黄	精白米 65 黄		* 食パン 90 黄
	* 豚肉 20 赤	山菜 10 緑	塩 3 黄	* 鶏もも肉 50 赤	* 鶏ひき肉 70 赤	玉ねぎ 20 緑	玉ねぎ 20 緑	カレー 1切 赤		* 鶏むね 50 赤
	玉ねぎ 40 緑	にんじん 5 緑	砂糖 3 黄	塩 3 黄	玉ねぎ 12 緑	マッシュルーム 5 緑	マッシュルーム 20 緑	カレイ 0.4 黄	塩 0.1 黄	
	マッシュルーム 4 緑	ごぼう 5 緑	にんにく 0.1 緑	にんにく 0.1 緑	ひじき 0.4 赤	ミックスベジタブル 21 緑	ミックスベジタブル 21 緑	* 白ごま 2.7 黄	こしょう 0.05 黄	
	にんじん 15 緑	酒 4 黄	* プレーンヨーグルト 16 赤	* プレーンヨーグルト 16 赤	にんじん 8 緑	* 鶏もも肉 50 赤	* 鶏もも肉 50 赤	* 黒ごま 2.7 黄	* 小麦粉 2.6 黄	
	鶏ガラスープの素 3.3 黄	濃口しょうゆ 5 黄	* ケチャップ 5.5 黄	* ケチャップ 5.5 黄	しいたけ 0.8 緑	ピーマン 3 緑	ピーマン 3 緑	青のり 0.1 赤	* 卵液 4.25 赤	
	* ハヤシルウ 20 黄	みりん 4 黄	カレー粉 0.3 緑	カレー粉 0.3 緑	ごはん 6.5 黄	サラダ油 1 黄	サラダ油 1 黄	* パン粉 9.6 黄	* パン粉 20 黄	
	* ケチャップ 14 黄	水 89 黄	レモン(果汁) 0.3 緑	レモン(果汁) 0.3 緑	塩 0.5 黄	* バター 1 黄	* バター 1 黄	* 小麦粉 3.4 黄	なたね油 2.55 黄	
	ウスターソース 0.5 黄	* 豚肉 50 赤	しょうが 0.3 緑	しょうが 0.3 緑	濃口しょうゆ 3 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	* 卵液 5.5 赤	とんかつソース 15 黄	
	砂糖 1 黄	酒 1.2 黄	玉ねぎ 16 緑	玉ねぎ 16 緑	みりん 1.5 黄	こしょう 0.01 黄	こしょう 0.01 黄	なたね油 5 黄	* キャベツ 35 緑	
	グリーンピース(冷凍) 0.9 緑	玉ねぎ 30 緑	精白米 65 黄	精白米 65 黄	砂糖 1 黄	鶏ガラスープの素 0.5 黄	鶏ガラスープの素 0.5 黄	砂糖 0.1 黄	にんじん 15 緑	
	水 110 黄	えのきたけ 10 緑	玉ねぎ 0.1 緑	玉ねぎ 0.1 緑	酒 1.2 黄	* キャベツ 12 緑	* キャベツ 12 緑	ビーフン 8 黄	砂糖 1 黄	
	* キャベツ 25 緑	しらたき 15 黄	ターメリック 0.1 緑	ターメリック 0.1 緑	かたくり粉 1 黄	* あさり 10 赤	* あさり 10 赤	* にんじん 8 緑	塩 0.2 黄	
	* ツナ缶 15 赤	* 木綿豆腐 40 赤	* えだまめ(冷凍) 5 緑	* えだまめ(冷凍) 5 緑	しろな 30 緑	* 大豆(蒸し) 5 赤	* 大豆(蒸し) 5 赤	しめじ 2 緑	穀物酢 0.8 黄	
	コーン・冷凍 5 緑	白菜 30 緑	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	* 油あげ 3 赤	しめじ 5 緑	しめじ 5 緑	* 豚ひき肉 4.24 赤	薄口しょうゆ 0.5 黄	
	* きゅうり 7 緑	しゅんぎく 10 緑	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄	にんじん 8 緑	にんにく 0.1 緑	にんにく 0.1 緑	玉ねぎ 10 緑	* 牛乳 1本 赤	
	穀物酢 5 黄	かつお昆布だし 20 黄	鶏ガラスープの素 2 黄	鶏ガラスープの素 2 黄	かつお昆布だし 20 黄	オリーブ油 0.5 黄	オリーブ油 0.5 黄	* キャベツ 20 緑	* オレンジ 1/4 緑	
	サラダ油 4.8 黄	三温糖 4 黄	ベーコン 13 赤	ベーコン 13 赤	薄口しょうゆ 1.6 黄	* ホールトマト 20 緑	* ホールトマト 20 緑	ピーマン 1 緑		
	濃口しょうゆ 3.6 黄	濃口しょうゆ 7 黄	にんじん 15 緑	にんじん 15 緑	みりん 1.6 黄	砂糖 0.1 黄	砂糖 0.1 黄	* ごま油 1.2 黄		
	* 牛乳 1本 赤	酒 2.2 黄	じゃがいも 12 黄	じゃがいも 12 黄	砂糖 0.8 黄	塩 0.7 黄	塩 0.7 黄	塩 1.2 黄		
		なたね油 3 黄	グリンピース(冷凍) 2 緑	グリンピース(冷凍) 2 緑	* キャベツ 15 緑	こしょう 0.03 黄	こしょう 0.03 黄	こしょう 0.1 黄		
		* しゅうまい(冷凍) 2こ 赤	オリーブ油 1 黄	オリーブ油 1 黄	玉ねぎ 20 緑	薄口しょうゆ 1 黄	薄口しょうゆ 1 黄	鶏ガラスープの素 0.96 黄		
		長いもの 15 黄	鶏ガラスープの素 1.5 黄	鶏ガラスープの素 1.5 黄	こんにやく 10 黄	鶏ガラスープの素 13 黄	鶏ガラスープの素 13 黄	濃口しょうゆ 2 黄		
		かまぼこ 10 赤	塩 0.3 黄	塩 0.3 黄	えのきたけ 5 緑	水 120 黄	水 120 黄	酒 1 黄		
		* 卵液 20 赤	こしょう 0.01 黄	こしょう 0.01 黄	* 緑豆もやし 10 緑	* オレンジジュース 42 緑	* オレンジジュース 42 緑	* 油あげ 3 赤		
		コーン(冷凍) 5 緑	* プリン 1こ 黄	* プリン 1こ 黄	かつお昆布だし 140 黄	粉末ゼリーの素 1.26 赤	粉末ゼリーの素 1.26 赤	ほうれん草(冷凍) 15 緑		
		こまつな 6 緑			* みそ 10 黄	砂糖 10.08 黄	砂糖 10.08 黄	* 麩 2 黄		
		かつお昆布だし 140 黄			さつまポテト 1こ 黄	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	じゃがいも 15 黄		
		薄口しょうゆ 4 黄						かつお昆布だし 140 黄		
								* みそ 10 黄		
								* 毎日骨太ベビーチーズ 1こ 赤		
中学年	エネルギー 702kcal	エネルギー 626kcal	エネルギー 650kcal	エネルギー 650kcal	エネルギー 529kcal	エネルギー 665kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 639kcal		

食パンに、チキンカツと野菜をはさんで、チキンカツサンドにしてたべてください。



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