

2019年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

| 給食場 | 3、4年生 | 3、4年生 | 3、4年生 | 3、4年生 | 3、4年生 | 1、2年生 | 1、2年生 | 1、2年生 | 1、2年生 | |
|---------------|--|---|---|--|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| 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) |
| 献立名 | ごはん 鶏肉の甘辛焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 | NEGロールパン60g マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え あさりと野菜のスープ煮 牛乳 | ごはん ホイコーロー バンバンジー風サラダ スープ | キーマカレー サラダ 牛乳 | ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう すまし汁 バナナ | 中華丼 蒸し焼売 フルーツポンチ 毎日骨太ベビークーズ | ごはん 鱈の竜田揚げ ほうれん草のソテー みそ汁 さつまポテト | お弁当の日 (昼食をご持参ください) | NEGロールパン40g ミートソースペンネ マリネサラダ 牛乳 | ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 65黄 * 鶏もも肉 75赤 玉ねぎ 30緑 酒 2.3 砂糖 2.5黄 みりん 2.5 濃口しょうゆ 6.6 * 高野豆腐 5赤 グリーンピース(冷凍) 1.2緑 こんにゃく 20黄 にんじん 20緑 ちくわ 20赤 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6黄 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 大根 20緑 ごぼう 6緑 じゃがいも 12黄 * 油あげ 3赤 じゃがいも 15黄 かつお昆布だし 140 * みそ 10 | * NEGロールパン60g 1こ黄 * 鶏ひき肉 30赤 しめじ(ぶなしめじ) 2緑 玉ねぎ 30緑 * マカロニ 22黄 じゃがいも 20黄 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 水 80 パセリ・乾 0.01 ブロッコリー 30緑 * すりごま 1黄 濃口しょうゆ 2.5 * あさり 5赤 白菜 15緑 にんじん 20緑 グリーンピース(冷凍) 1.5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 * 牛乳 1本赤 | 精白米 65黄 * 豚肉 42赤 酒 0.7 * キャベツ 45緑 にんじん 15緑 ピーマン 10緑 玉ねぎ 20緑 しょうが 1.8 にんにく 0.9 * 赤みそ 9 酒 6.7 砂糖 3.8黄 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 なたね油 1黄 * レタス 10緑 * きゅうり 15緑 * トマト 2.1緑 サラダ油 2.5黄 穀物酢 1.5 玉ねぎ 1緑 にんじん 0.36緑 にんにく 0.1緑 りんご 2.5緑 塩 0.18黄 砂糖 0.18黄 ウスターソース 0.36 マスタード 0.04 はちみつ 0.18黄 * 牛乳 1本赤 | 精白米 75黄 * 鶏ひき肉 40赤 玉ねぎ 30緑 じゃがいも 40黄 ミックスベジタブル 20緑 ピーマン 5緑 * 大豆 8赤 鶏ガラスープの素 2.5 * カレールウ 20 * プレーンヨーグルト 1赤 * 牛乳 1.2赤 * ケチャップ 2 サラダ油 0.2黄 * レタス 12緑 にんじん 8緑 * きゅうり 6緑 * トマト 2.1緑 サラダ油 2.5黄 穀物酢 1.5 玉ねぎ 1緑 にんじん 0.36緑 にんにく 0.1緑 りんご 2.5緑 塩 0.18黄 砂糖 0.18黄 ウスターソース 0.36 マスタード 0.04 はちみつ 0.18黄 * 牛乳 1本赤 | 精白米 65黄 * さば 50赤 塩 0.4 酒 0.6 レモン 10緑 ごぼう 30緑 にんじん 25赤 * 豚肉 15 * 鶏肉 3.8 砂糖 1黄 濃口しょうゆ 4.8 みりん 1 なたね油 1黄 ごまつな 15緑 大根 12緑 かぼちゃ 8緑 えのきたけ 3緑 かつお昆布だし 140 薄口しょうゆ 2 みりん 2 塩 0.8 * バナナ 1/2本緑 | 精白米 75黄 * 豚ばら 45赤 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 * 緑豆もやし 24緑 しいたけ 6緑 にんじん 15赤 * キャベツ 25緑 玉ねぎ 15緑 かまぼこ 5赤 鶏ガラスープの素 1.2 酒 6.5 砂糖 2.6黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 かたくり粉 2.6黄 * ごま油 0.5黄 * しゅうまい(冷凍) 2こ赤 * パイン缶 15緑 みかん缶 15緑 * もも缶 10緑 * 毎日骨太ベビークーズ 1こ赤 | 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 2.3黄 サラダ油 1.5黄 ほうれん草 20緑 ベーコン 10赤 コーン(冷凍) 5緑 にんじん 10緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.08 こしょう 0.02 玉ねぎ 15緑 * 麩 2こ黄 じゃがいも 15黄 かつお昆布だし 140 * みそ 10 さつまポテト 1こ | * NEGロールパン 40黄 * ベンネ 37黄 * 豚ひき肉 30赤 * 鶏ひき肉 15赤 赤ワイン 1 セロリ 4.5緑 にんにく 0.1緑 玉ねぎ 20緑 にんじん 20緑 オリーブ油 1.3黄 コーンスターチ 3黄 * ケチャップ 30 * ホールトマト 20緑 ウスターソース 3 * 粉チーズ 1.3赤 塩 1 こしょう 0.5 * きゅうり 6緑 * キャベツ 20緑 赤パプリカ 5緑 コーン(冷凍) 5緑 ハーブソルト 0.02 穀物酢 4.3 サラダ油 6.25黄 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.75黄 * 牛乳 1本赤 | 精白米 65黄 赤魚 50赤 しょうが 1.2緑 酒 9 砂糖 1黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 厚揚げ 40赤 * 豚ひき肉 15赤 にんじん 20緑 玉ねぎ 20緑 じゃがいも 30黄 さやいんげん 3緑 * ごま油 2黄 砂糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5黄 ごまつな 15緑 * 油あげ 3赤 えのきたけ 3緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10 | |
| | エネルギー | 593kcal | 555kcal | 516kcal | 710kcal | 524kcal | 651kcal | 535kcal | 644kcal | 511kcal |



赤:赤色の食品...体をつくるもの 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、6年生 | 5、6年生 | 5、6年生 | 1、2年生 | 5、6年生 | 3、4年生 | 3、4年生 | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|---------------|---|---|---|--|---|---|--|---|--------|--------|
| 日・曜 | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 24日(月) | 25日(火) | お弁当の日 (昼食をご持参ください) | 家庭学習日 | 家庭学習日 |
| 献立名 | ごはん 春雨と野菜の炒め物 ちくわの磯辺揚げ みそ汁 | ごはん 鱈の幽庵焼き じゃがいものカレーきんぴら みそけんちん汁 プロバイオヨーグルト | 洋食お楽しみメニュー パン 鱈のフライ ジャーマンポテト 野菜スープ フルーツ白玉 | ～島根県～ 枝豆ごはん 鶏のから揚げ こくしょう煮 みそ汁 | ～アルゼンチン～ ごはん ミラネサ 小松菜とツナのマヨ和えサラダ カルボナーダ | 親子丼 みそ汁 オレンジ | ごはん 石垣フライ ビーフン炒め みそ汁 りんごゼリー |  | | |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 65黄 * ごま油 0.6黄 にんにく 0.02緑 長ネギ 0.1緑 * 豚ひき肉 35赤 砂糖 0.8黄 濃口しょうゆ 0.7緑 にんじん 15黄 玉ねぎ 10緑 れんこん 6緑 はるさめ 3黄 さやいんげん 12緑 砂糖 3黄 濃口しょうゆ 4黄 こしょう 0.02黄 酒 0.6黄 * 白ごま 1.5黄 ちくわ 60赤 * 天ぷら粉 6黄 青のり 0.15赤 サラダ油 1.3黄 じゃがいも 12黄 * キャベツ 10緑 にんじん 10緑 かつお昆布だし 140黄 * みそ 10赤 | 精白米 65黄 さわら 50赤 砂糖 1.2黄 みりん 0.8黄 濃口しょうゆ 3.2黄 酒 0.8黄 ゆず果汁 1緑 じゃがいも 40黄 にんじん 15緑 さやいんげん 5緑 濃口しょうゆ 1.5黄 カレー粉 1黄 なたね油 1.5黄 * 白ごま 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 にんじん 10緑 かつお昆布だし 130黄 薄口しょうゆ 0.4黄 塩 0.5黄 サラダ油 0.5黄 * みそ 10赤 * 油あげ 3赤 * プロバイオヨーグルト 10赤 | * パン 10黄 たら 50赤 塩 0.4黄 こしょう 0.01黄 * 小麦粉 2.6黄 * 卵液 4.3赤 * パン粉 20黄 なたね油 3黄 * マヨネーズ 9黄 * ケチャップ 3黄 赤パプリカ 3緑 黄パプリカ 3緑 パプリカ 0.02黄 ベーコン 11赤 じゃがいも 35黄 玉ねぎ 14黄 塩 0.4黄 こしょう 0.02黄 オリーブ油 2黄 マスタード(練り) 2黄 * キャベツ 10緑 玉ねぎ 12緑 にんじん 10緑 じゃがいも 10黄 * えだまめ(冷凍) 5緑 鶏ガラスープの素 1黄 水 140黄 塩 0.2黄 こしょう 0.02黄 白ワイン 1.2緑 * パイン缶 15緑 みかん缶 15緑 * もも缶 10緑 白玉団子 20黄 | 精白米 70黄 塩 1.1黄 酒 2.2黄 * えだまめ(冷凍) 12緑 * 鶏もも肉 75赤 酒 4.5赤 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黄 こしょう 0.02黄 なたね油 5黄 * 黒豆 10赤 大根 30緑 にんじん 20緑 昆布 0.5赤 こんにゃく 10黄 しいたけ 8緑 さやいんげん 6緑 かつお昆布だし 10黄 濃口しょうゆ 4黄 砂糖 1.5黄 なす 25緑 ほうれん草 12緑 玉ねぎ 12緑 かつお昆布だし 140黄 * みそ 10赤 | 精白米 65黄 * 豚肉 50赤 塩 0.45黄 こしょう 0.02黄 * 小麦粉 3黄 * 卵液 5赤 * パン粉 7.5黄 * バジリコ 0.5黄 パセリ・乾 5黄 サラダ油 5黄 レモン 1/100緑 ごまつな 35緑 * ツナ缶 5赤 にんじん 10緑 * マヨネーズ 6黄 カレー粉 0.04黄 さつまいも 8黄 コーン(冷凍) 4緑 * バター 2黄 * 豚ひき肉 10赤 玉ねぎ 8緑 にんじん 6緑 かぼちゃ 4緑 * ホールトマト 20緑 にんにく 0.05緑 塩 0.08黄 こしょう 0.01黄 鶏ガラスープの素 0.8黄 水 120黄 | 精白米 75黄 * 鶏もも肉 45赤 酒 0.7黄 玉ねぎ 40緑 にんじん 15緑 エリンギ 2緑 かまぼこ 3赤 三つ葉 1緑 * 卵液 40赤 かつお昆布だし 8黄 薄口しょうゆ 2.4黄 濃口しょうゆ 2.4黄 砂糖 5.5黄 みりん 0.4黄 塩 0.3黄 かたくり粉 1.2黄 オクラ 10緑 大根 10緑 * 豆腐 15赤 * 緑豆もやし 5緑 かつお昆布だし 140黄 * みそ 10赤 * オレンジ 1/4緑 | 精白米 65黄 カレイ 1切赤 塩 0.7黄 * 白ごま 2黄 * 黒ごま 2黄 青のり 0.1赤 * パン粉 8黄 * 薄力粉 3.4黄 * 卵液 5.5赤 なたね油 5黄 砂糖 0.1黄 ビーフン 8黄 にんじん 8緑 しいたけ 2緑 * 豚ひき肉 5赤 玉ねぎ 10緑 * キャベツ 20緑 ピーマン 2緑 * ごま油 1.3黄 塩 1.2黄 こしょう 0.1黄 鶏ガラスープの素 1黄 濃口しょうゆ 1.6黄 酒 0.1黄 かぼちゃ 15緑 なす 15緑 * 油あげ 3赤 かつお昆布だし 140黄 * みそ 10赤 アップルジュース 42緑 粉末ゼリーの素 1.26赤 砂糖 10.08黄 | | | |
| エネルギー | 519kcal | 505kcal | 547kcal | 635kcal | 592kcal | 544kcal | 572kcal | | | |
| 中学年 | | | | | | | | | | |

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