２０１９年度 ７・８月 帝塚山学院小学校 予定献立表

8月

給食場	1、2年生	1、2年生	1、2年生	1、2年生	1、2年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	3、4年生
日･曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	30日(金)
献立名	ハヤシライス サラダ 牛乳 ミニフィッシュ	ごはん マグロのオーロラ煮 チンゲン菜の甘酢漬け 水餃子の中華スープ さつまポテト	**キューバ料理** ごはん フリカセデポーヨ 牛乳 ブロッコリーとコーン赤いんげん豆のサラダ 洋風スープ	**和歌山県** ちりめん梅ご飯 炊き合わせ ごぼうサラダ みそ汁 プロバイオヨーグルト	**七夕献立** ちらし寿司 さつまいもの天ぷら にゅうめん りんごゼリー	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 かきたま汁	NEGロールパン60g クリームシチュー グリーンサラダ 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 切干大根のサラダ 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 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 ＊ツナ缶 4.7 赤 じゃがいも 15 黄 ＊トマト 1.4 緑 サラダ油 1.7 黄 穀物酢 1 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 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.2 マスタード 0 はちみつ 0.1 黄 ＊牛乳 1本 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤	精白米 65 黄 まぐろ 60 赤 しょうが 2.4 緑 かたくり粉 3.8 黄 なたね油 6 黄 ＊ケチャップ 15 砂糖 6.5 黄 ＊赤みそ 2.7 濃口しょうゆ 1.5 チンゲンサイ 25 緑 ＊緑豆もやし 10 緑 砂糖 0.64 黄 塩 0.08 穀物酢 0.56 ベーコン 2 赤 ＊水餃子 1こ 緑 玉ねぎ 15 緑 にんじん 20 緑 えのきたけ 5 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 さつまポテト 1こ	精白米 65 黄 玉ねぎ 18 緑 にんにく 0.3 緑 ＊鶏もも肉 60 赤 レモン(果汁) 1.2 緑 こしょう 0.02 じゃがいも 30 黄 サラダ油 1 黄 ＊ホールトマト 8 緑 水 32 鶏ガラスープの素 2.5 酒 4 塩 0.2 グリンピース 1.5 緑 ＊牛乳 1本 赤 ブロッコリー 30 緑 キッドニービーンズ 5 赤 コーン･冷凍 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3 黄 ＊キャベツ 15 緑 ＊あさり 3 赤 にんじん 10 緑 オリーブ油 1 黄 鶏ガラスープの素 1.5 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02	ゆかりふりかけ 5 緑 精白米 60 黄 水 72 昆布 0.5 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 酒 1.5 ＊白ごま 1 黄 ＊高野豆腐 7 赤 ＊豚肩･脂付 30 赤 大根 20 緑 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 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 しらたき 5 黄 濃口しょうゆ 0.75 だしの素 0.13 砂糖 0.4 黄 ＊白ごま 2 黄 ＊マヨネーズ 3.5 黄 じゃがいも 12 黄 玉ねぎ 12 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 ＊みそ 10 ＊プロバイオヨーグルト 1こ 赤	精白米 70 黄 昆布 0.98 赤 穀物酢 10.5 砂糖 5.25 黄 塩 1.22 ＊錦糸卵 23 赤 にんじん 8 緑 しいたけ 6 緑 ＊高野豆腐 2 赤 かつお昆布だし 20 薄口しょうゆ 4 砂糖 4 黄 きざみのり 0.8 赤 さやえんどう 1/2枚 緑 ＊さけ 18 赤 さつまいも 40 黄 ＊天ぷら粉 3 黄 塩 0.1 サラダ油 6 黄 ＊そうめん(乾) 3.5 黄 にんじん 6 緑 オクラ 7 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 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	精白米 65 黄 ＊さば 50 赤 塩 0.4 酒 0.6 レモン 10 緑 干しひじき 2.5 赤 にんじん 10 緑 ＊大豆 10 赤 ＊油あげ 3 赤 かつお昆布だし 40 酒 13.8 砂糖 3 黄 薄口しょうゆ 6.5 サラダ油 1.4 黄 グリンピース(冷凍) 0.9 緑 えのきたけ 5 緑 玉ねぎ 15 緑 万能ねぎ 0.5 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	＊NEGロールパン60g 1こ 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 しめじ 3 緑 グリンピース(冷凍) 1.25 緑 水 105 ＊クリームシチューのルウ 20 ＊牛乳 35 赤 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 ＊キャベツ 30 緑 ＊えだまめ(冷凍) 15 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 カレイ 1切 赤 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 ピーマン 28 緑 ちりめんじゃこ 9 赤 ＊ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 ＊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 7 赤 砂糖 4.7 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 ＊カレールウ 12 精白米 75 黄 切干大根 4 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 4 緑 ＊ツナ缶 4 赤 ＊白ごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 ＊マヨネーズ 6.8 黄 穀物酢 1.08 砂糖 0.95 黄 ＊牛乳 1本 赤
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ
中学年	660kcal	549kcal	624kcal	526kcal	586kcal	520kcal	528kcal	575kcal	697kcal

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