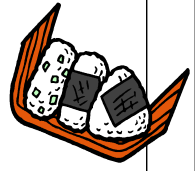
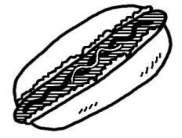


2019年度 帝塚山学院小学校 9月予定献立表

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	11日(水)	1、2年生	1、2年生
日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	お弁当の日	12日(木)	13日(金)
献立名	ごはん 鯖の塩焼き ピーマン炒め 呉汁	NEGロールパン60g かぼちゃとほうれん草のグラタン キャベツサラダ 梨 牛乳	ごはん 鰯の竜田揚げ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁	トマトのスープペンネ 洋風スープ プロバイオヨーグルト 白玉団子のきな粉がけ	トウモロコシごはん 鯖の塩焼き じゃが芋とひじきの煮物 すまし汁 ミニたい焼き	沖縄県 豚丼 厚揚げとツナのチャンプルー 冬瓜とあさりのスープ	ピラフ ミネストローネ 牛乳 りんごゼリー	お弁当の日 	ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 バナナ	ドイツ コッペパン ウインナー ケチャップ キャベツのカレー炒め カルトッフエズッペ 牛乳
材料名および使用量(ｇ)	精白米 65黄 * さば 50赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10緑 ピーマン 8黄 にんじん 12緑 しいたけ 2緑 * 豚ひき肉 6赤 玉ねぎ 10緑 * キャベツ 18緑 ピーマン 4緑 * ごま油 1.3黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 * 大豆 5赤 にんじん 6緑 大根 10緑 こんにゃく 6黄 * 油あげ 3赤 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 140 * みそ 9.5	* NEGロールパン60g 1コ黄 * 鶏ひき肉 30赤 しめじ 2緑 玉ねぎ 20緑 ほうれん草 12緑 かぼちゃ 25緑 * ホワイトソース 16 * 牛乳 48赤 サラダ油 12黄 塩 0.1 こしょう 0.1 パセリ・乾 0.2 にんじん 10緑 * キャベツ 20緑 砂糖 0.7黄 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 * 梨 1コ緑 * 牛乳 1本赤	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 1.3黄 * 厚揚げ 35赤 * 豚ひき肉 12赤 にんじん 15緑 玉ねぎ 20緑 じゃがいも 30黄 さやいんげん 2緑 * ごま油 0.5黄 砂糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5黄 大根 10緑 ごぼう 4緑 こんにゃく 5黄 * 油あげ 3赤 さつまいも 5黄 かつお昆布だし 140 * みそ 10	* 鶏もも肉 45赤 サラダ油 1.25黄 にんにく 0.02緑 しめじ 5緑 にんじん 15緑 玉ねぎ 35緑 * ホールトマト 75緑 塩 0.25 こしょう 0.03 * ペンネ 150黄 パセリ 0.01緑 鶏ガラスープの素 3 大根 15緑 ベーコン 5赤 白菜 12緑 鶏ガラスープの素 140 薄口しょうゆ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.02 * プロバイオヨーグルト 1コ赤 白玉粉 20黄 * きな粉 3赤 砂糖 2黄	精白米 60黄 コーン・冷凍 12 酒 8 塩 1 * きんざけ 50赤 塩 0.5 酒 3 じゃがいも 30赤 ひじき 1.5黄 * 高野豆腐 7赤 にんじん 6緑 グリンピース(冷凍) 1.2 しょうが 0.2 かつお昆布だし 30 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2.5 酒 2.5 砂糖 1.3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 * ミニたい焼き 40黄	精白米 75黄 * 豚肉 60赤 玉ねぎ 50緑 しらたき 15黄 にんじん 10緑 万能ねぎ 5緑 サラダ油 0.5黄 砂糖 1.5黄 みりん 1 塩 0.2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 4 かつお昆布だし 20 * 厚揚げ 35赤 ごまつな 20 * ツナ 3赤 * 卵液 20赤 * ごま油 0.5黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 0.5 かつお節 1赤 昆布茶 0.5 * あさり 5赤 かまぼこ 8赤 冬瓜 24緑 にんじん 8緑 しいたけ 0.8緑 鶏ガラスープの素 2 塩 0.16 薄口しょうゆ 0.8	精白米 75黄 玉ねぎ 20緑 マッシュルーム 5緑 ミックスベジタブル 21緑 * 鶏もも肉 50赤 ピーマン 3緑 サラダ油 1黄 * バター 1黄 塩 0.5 こしょう 0.01 鶏ガラスープの素 0.5 * キャベツ 12緑 にんじん 12緑 大豆 5赤 にんにく 0.1緑 オリーブ油 0.5黄 * ホールトマト 20緑 砂糖 0.1黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 13 水 120 * 牛乳 1本赤 アップルジュース 42緑 粉末ゼリーの素 1.3赤 砂糖 5黄	精白米 65黄 いわし 40赤 しょうが 0.8緑 酒 1.2 みりん 7.2 砂糖 1.2黄 酒 6 濃口しょうゆ 7.2 サラダ油 4黄 かたくり粉 2.4黄 ほうれん草 35緑 * すりごま 2黄 砂糖 1黄 みりん 1 濃口しょうゆ 4 にんじん 10緑 えのきたけ 4緑 * 緑豆もやし 7緑 * 麩 1黄 万能ねぎ 0.5緑 コーン・冷凍 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 * バナナ 1/2本緑	* コッペパン 65黄 ウインナー 40赤 * ケチャップ 5 * キャベツ 40緑 カレー粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.3 * 鶏ミンチ 15赤 じゃがいも 15黄 玉ねぎ 15緑 にんじん 10緑 鶏ガラスープの素 0.8 水 140 濃口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 サラダ油 0.5黄 * 牛乳 1本赤	
エネルギー	493kcal	571kcal	516kcal	588kcal	532kcal	558kcal	649kcal		517kcal	510kcal

セルフホットドッグ
自分でキャベツとウインナーをはさんで食べましょう。



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

