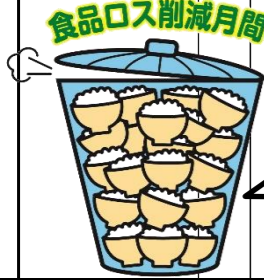


2019年度 帝塚山学院小学校 10月予定献立表

給食場	1、2年生	1、2年生	1、2年生	1、2年生	5、6年生	5、6年生	9日(水)	5、6年生	5、6年生	3、4年生
日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	お弁当の日	10日(木)	11日(金)	16日(水)
献立名	親子丼 白菜ときゅうりのあっさり漬け 長芋とにらのすまし汁	ごはん 鮭のムニエル ごぼうとひじきのサラダ ウインナーと野菜のスープ煮 プロバイオヨーグルト	NEGロールパン60g 豚ミンチと小松菜のグラタン 青のりポテトビーンズ 豆苗とあさりのスープ 牛乳	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ きゅうりともやし中華和え 白菜と卵のスープ バナナ	ポークカレー スパゲッティサラダ 牛乳 梨	ごはん ヘレカツ キャベツとちくわのカレー炒め みそ汁		韓国 ビビンバ 蒸し焼売 チンゲン菜のスープ	ごはん 石垣フライ 野菜炒め みそ汁 毎日骨太ベビーチーズ	ハヤシライス 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 * 鶏もも肉 45赤 酒 0.7 玉ねぎ 40緑 にんじん 15緑 エリンギ 2 かまぼこ 3赤 三つ葉 1緑 * 卵液 40赤 かつお昆布だし 8 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.5黄 みりん 0.4 塩 0.3 かたくり粉 1.2黄 白菜 30緑 * きゅうり 6緑 刻み昆布 1赤 にんじん 5緑 砂糖 0.5黄 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.4 ゆず果汁 0.7緑 長いも 35黄 にら 10緑 かつお昆布だし 140 塩 1/8小S	精白米 65黄 * さけ 50赤 塩 0.3 こしょう 0.02 * 小麦粉 1/4小S黄 サラダ油 1小S黄 レモン 10 ごぼう 25緑 ひじき 2赤 水菜 10緑 黄パプリカ 5緑 * マヨネーズ 1小S黄 レモン(果汁) 1/6小S黄 濃口しょうゆ 2/3小S黄 砂糖 2/3小S黄 ウインナー 10赤 * キャベツ 40緑 にんじん 20緑 コーン・冷凍 5緑 玉ねぎ 15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 * プロバイオヨーグルト 1こ赤	* NEGロールパン60g 1こ黄 * 豚ひき肉 20赤 こまつな 20緑 玉ねぎ 20緑 * マカロニ 22黄 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 水 80 パセリ・乾 0.01 じゃがいも 40黄 * 大豆 20赤 青のり 0.2赤 塩 0.54 * あさり 3赤 豆苗 10緑 にんじん 10緑 大根 25緑 長ネギ 20緑 鶏ガラスープの素 2 塩 0.16 酒 1/2大S * ごま油 1/4大S黄 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 さつまいも 20黄 塩 0.9 酒 1.1 赤魚 50赤 しょうが 1.2 酒 9 砂糖 1黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * きゅうり 30緑 * 緑豆もやし 20緑 にんじん 10緑 砂糖 3黄 濃口しょうゆ 1.5 * ごま油 1/2小S黄 白菜 25緑 玉ねぎ 10緑 わかめ 0.5赤 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3黄 塩 0.5 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.5黄 * 卵液 25赤 * 白ごま 2黄 * バナナ 1/2本緑	* 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 * スパゲッティ 26黄 ミックスベジタブル 11緑 赤パプリカ 3緑 * マヨネーズ 7黄 穀物酢 1 砂糖 0.2黄 塩 0.3 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤 * 梨 1こ緑	精白米 65黄 * 豚ヒレ 50赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6黄 * 卵液 4.25黄 * パン粉 20黄 なたね油 2.55黄 とんかつソース 15 * キャベツ 30緑 にんじん 15緑 ちくわ 20赤 サラダ油 0.7黄 カレー粉 0.08 砂糖 0.2黄 こしょう 0.3 濃口しょうゆ 0.05 じゃがいも 12黄 こまつな 10緑 えのきたけ 10緑 * 油あげ 2赤 かつお昆布だし 140 * みそ 10	精白米 59黄 * 豚ひき肉 60赤 * 大豆 5赤 にんにく 0.2緑 * ごま油 0.5黄 砂糖 2.7黄 酒 6.9 濃口しょうゆ 1.15 * みそ(米)赤色辛みそ 23.3 ほうれん草 24緑 にんじん 12緑 切り干し大根 3.2緑 砂糖 1.1黄 塩 0.08 濃口しょうゆ 2.4 * ごま油 0.4黄 * いらごま 0.4黄 * しゅうまい(冷凍) 2こ赤 チンゲンサイ 20緑 * 緑豆もやし 12緑 えのきたけ 15緑 玉ねぎ 25緑 白玉粉 2こ黄 薄口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	精白米 65黄 カレイ 1切赤 塩 0.4 * 白ごま 2.7黄 * 黒ごま 2.7黄 青のり 0.1赤 * パン粉 9.6黄 * 小麦粉 3.4黄 * 卵液 5.5赤 なたね油 5黄 砂糖 0.1黄 * 豚ばら 15赤 * キャベツ 25緑 こまつな 5緑 にんじん 10緑 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 * 厚揚げ 20赤 切干大根 2緑 万能ねぎ 0.5緑 穀物酢 1.08 かつお昆布だし 140 * みそ 10 * 毎日骨太ベビーチーズ 1こ赤	精白米 75黄 * 豚肉 40赤 玉ねぎ 30緑 マッシュルーム 5緑 にんじん 30緑 * パター 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 切干大根 3緑 * えだまめ(冷凍) 7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 1/2大S黄 穀物酢 1.08 砂糖 0.95黄 * 牛乳 1本赤	
チエ給										
△エ給										
▲エ給										
エネルギー	535kcal	516kcal	617kcal	505kcal	730kcal	502kcal		583kcal	585kcal	777kcal
中学年										



10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。
 食品ロスとは食べられるのにゴミとして捨ててしまう食べ物のことです。

毎日、給食を残さず食べることができていますか？チェックしてみましょう。

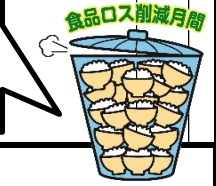
◎・・・残さず食べられた
 △・・・あと少しだったが残してしまった。明日はがんばる
 ▲・・・半分以上残してしまった。明日はがんばる



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	3,4年生		3,4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		5,6年生																	
日・曜	17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)															
献立名	ごはん さんまのかば焼き 白菜の簡単漬け 豚汁		熊本県 高菜飯 中華煮 すまし汁 ミニフィッシュ		ごはん 鱈の幽庵焼き 厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め みそ汁		即位礼正殿の儀		お弁当の日		NEGロールパン60g クリームシチュー 小松菜とツナのサラダ 牛乳 りんご1/6個		ツナとひじきの混ぜご飯 お好み焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁		ごはん とり手羽元とゆで卵煮 小松菜とえのきのおひたし 根菜のみそ汁		洋食お楽しみメニュー ターメリックライス タンドリーチキン サイコロポテトサラダ 白菜のスープ コーヒー牛乳		ごはん マーボー春雨 やみつき無限なす 水餃子の中華スープ		ピラフ コールスローサラダ かぼちゃスープ															
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄	さんま 40 赤	しょうが 0.8 緑	みりん 7.2 黄	砂糖 1.2 黄	酒 1.6 黄	かたくり粉 2.4 黄	なたね油 2 黄	酒 6 黄	濃口しょうゆ 7.2 黄	白菜 40 緑	にんじん 6 緑	赤パプリカ 5 緑	鶏ガラスープの素 4 黄	にんにく 0.02 緑	しょうが 0.05 緑	* 豚ばら 20 赤	こんにやく 10 黄	* 油あげ 3 赤	大根 20 緑	ごぼう 5 緑	にんじん 10 緑	かつお昆布だし 140 赤	* みそ 10 赤												
	精白米 65 黄	たかな漬け 27 緑	* 豚ひき肉 18 赤	しょうが 3 緑	砂糖 3/8小 黄	塩 5/12小 黄	だしのだし 3/8小 黄	濃口しょうゆ 3/8小 黄	* ごま油 1/8大 黄	* 鶏もも肉 35 赤	酒 0.9 黄	* キャベツ 40 緑	玉ねぎ 30 緑	にんじん 20 緑	にら 5 緑	しめじ(ぶなしめじ) 10 緑	* 厚揚げ 30 赤	サラダ油 0.5 黄	砂糖 0.2 黄	塩 0.4 黄	こしょう 0.02 黄	濃口しょうゆ 3 黄	鶏ガラスープの素 0.2 黄	水 28 黄	かたくり粉 1 黄	にんじん 10 緑	玉ねぎ 10 緑	かまぼこ 10 赤	かつお昆布だし 120 赤	薄口しょうゆ 1 黄	みりん 2 黄	塩 0.4 黄	三つ葉 0.5 緑	ミニフィッシュ 1袋 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	* 厚揚げ 80 赤	酒 1 赤	濃口しょうゆ 1 赤	かたくり粉 2 黄	チンゲンサイ 40 緑	にんじん 20 緑	長ネギ 15 緑	しょうが 2 緑	にんにく 0.02 緑	* みそ 5.5 黄	砂糖 0.7 黄	酒 0.7 黄	濃口しょうゆ 3 黄	サラダ油 適宜 黄	大根 15 緑	玉ねぎ 8 緑	カットわかめ 0.5 赤	かつお昆布だし 140 赤	* みそ 10 赤										

ふりかえり
 ◎18 こ (満点) ...この調子で残さず食べましょう。
 ◎15~17 こ ...あと少しで満点です。満点をめざしてしっかり食べましょう。
 ◎9~14 こ ...残ってしまったのはなぜでしょう。明日に向けて目標を立てましょう。
 ◎6~8 こ ...半分は食べるように努力しましょう。
 ◎0~5 こ ...自分なりの目標を立てて、実行しましょう。



チ																																					
エ	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
中	548kcal	526kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal	521kcal

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