
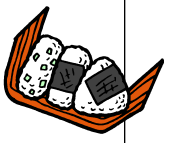



# 2019年度 帝塚山学院小学校 11月予定献立表

給食場	1日(金)	4日(月)	3、4年生 5日(火)	6日(水)	3、4年生 7日(木)	8日(金)	1、2年生 11日(月)	1、2年生 12日(火)	1、2年生 13日(水)	1、2年生 14日(木)	1、2年生 15日(金)
献立名	秋の遠足 お弁当の日	振替休日	ごはん レモンバジルから揚げ ほうれん草のソテー みそ汁 毎日骨太ベビーチーズ	西日本半日研修 	遠足予備日 お弁当の日	中国 ごはん マーボー豆腐 揚げ餃子 白菜ともやし中華スープ	振替休日	NEGロールパン60g 秋のクリームシチュー ひじきのマヨ和えサラダ プロバイオヨーグルト バナナ	ごはん サーモンフライ コールスローサラダ 洋風スープ	ハヤシライス ほうれん草と春雨のサラダ 牛乳	ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁
材料名および使用量 (g)			精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 ハーブソルト 4 にんにく 0.9 緑 レモン(果汁) 0.5 緑 かたくり粉 5 黄 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 ほうれん草 35 緑 にんじん 6 緑 ベーコン 5.5 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.08 こしょう 0.02 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 10 緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10 * 毎日骨太ベビーチーズ 1 赤			精白米 65 黄 * 豚ひき肉 50 赤 * ひきわり大豆 1.36 赤 * 豆腐 60 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 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 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 * 赤みそ 8 コーンスターチ 2 黄 * ごま油 1 黄 * ぎょうざ(冷凍) 2 緑 サラダ油 3 黄 白菜 15 緑 * 緑豆もやし 6 緑 チンゲンサイ 20 緑 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.05 黄		* NEGロールパン60g 1 黄 * 鶏もも肉 40 赤 さつまいも 30 黄 玉ねぎ 20 緑 しいたけ 6 緑 にんじん 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 * クリームシチューのルウ 6 * 牛乳 20 赤 鶏ガラスープの素 1 ひじき 2 赤 * えだまめ(冷凍) 5 緑 れんこん 5 黄 こんにやく 5 黄 コーン 5 緑 ちくわ 2.5 赤 かつお昆布だし 40 砂糖 2.2 黄 みりん 0.9 濃口しょうゆ 4 * マヨネーズ 8 黄 * プロバイオヨーグルト 1 赤 * バナナ 1/2本 緑	精白米 65 黄 * 鮭 50 赤 塩 0.4 こしょう 0.02 * パン粉 12 黄 * 小麦粉 3.5 黄 * 卵液 5 赤 なたね油 5 黄 パセリ・乾 0.02 レモン 10 緑 * キャベツ 30 緑 にんじん 6 緑 コーン 5 緑 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 穀物酢 1.5CC 黄 オリーブ油 1.5CC 黄 * マヨネーズ 5.6 黄 大根 15 緑 じゃがいも 10 黄 にんじん 12 緑 鶏ガラスープの素 2.5 薄口しょうゆ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.02	精白米 75 黄 * 豚肉 42 赤 玉ねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 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 緑豆春雨 4 黄 ほうれん草 10 緑 * ハム 2.5 赤 にんじん 8 緑 コーン 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 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 赤魚 50 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 黄 砂糖 1 黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 高野豆腐 14 赤 * 豚ひき肉 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 じゃがいも 30 黄 さやいんげん 3 緑 * ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 黄 白菜 35 緑 切干大根 4 緑 なめこ 5 緑 万能ねぎ 5 緑 かつお昆布だし 130 * みそ 10
中学年			エネルギー 615kcal			エネルギー 584kcal		エネルギー 534kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 736kcal	エネルギー 506kcal

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

給食場	5、6年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	5、6年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生	3、4年生		
日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
献立名	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 関東煮	NEGロールパン60g さつまいもとしめじのグラタン 白菜のスープ りんご 牛乳	<b>愛知県</b> ごはん みそカツ キャベツのごま和え 中華卵スープ	ミートソースペンネ あさりと野菜のスープ煮 牛乳 りんごゼリー	じゃごごはん 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル だいこんとにんじんのコロコロスープ	山菜ごはん 白菜のゆず風味和え 鶏のつけやき 煮込みうどん 毎日ビフィヨーグルト	ポークカレー わかめサラダ 牛乳	ごはん さばのみぞれがけ しろ菜とあげのおひたし みそ汁 牛乳もち	<b>洋食お楽しみメニュー</b> 丸ロールパン60g 若鶏のグリル ダイスサラダ コーンスープ みかんクレープ	<b>音楽会</b>	
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 * 鮭 50赤 塩 0.5 酒 3 こまつな 30緑 * すりごま 1黄 濃口しょうゆ 2.5 * 鶏もも肉 20赤 * ゆで卵 25赤 ちくわ 20赤 じゃがいも 35黄 こんにゃく 20黄 * 厚揚げ 30赤 大根 40緑 砂糖 1黄 みりん 1 塩 0.3 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 かつお昆布だし 50	* 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 さつまいも 25黄 * スパゲッティ 7黄 * ホワイトソース 13.5 * 牛乳 11.25赤 * サラダ油 12黄 * しょうゆ 0.1 コーンスターチ 2.5黄 パセリ・乾 0.2 白菜 12緑 にんじん 8緑 コーン 5緑 ベーコン 5赤 鶏ガラスープの素 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 * しょうゆ 0.02 * りんご 1/6コ緑 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * 豚ヒレ 30赤 塩 0.1 * しょうゆ 0.05 小麦粉 2.6黄 * 卵液 4.25赤 * パン粉 20黄 なたね油 2.55黄 * 赤みそ 12 * 赤みりん 9 砂糖 1黄 * ケチャップ 30 * ホールトマト 20緑 ウスターソース 4 * キャベツ 30緑 * ブロッコリー 10緑 にんじん 5緑 * 白ごま 1.5黄 砂糖 0.6黄 みりん 0.6 かつお昆布だし 1.4 薄口しょうゆ 2 にんじん 10緑 えのきたけ 4緑 玉ねぎ 10緑 しょうが 3緑 にんにく 0.02緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 かたくり粉 3黄 塩 0.5 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8 * ごま油 0.5黄 * 卵液 10赤	* ベンネ 37黄 * 豚ひき肉 30赤 * 鶏ひき肉 15赤 * 赤ワイン 4.5緑 セロリ 0.1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 * しょうゆ 0.5 * あさり 3赤 にんじん 15緑 グリーンピース((冷凍)) 1.5緑 じゃがいも 20黄 パセリ 0.5緑 塩 0.4 * しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 4 カレー粉 0.05 水 80 * 牛乳 1本赤 アップルジュース 42緑 * ゼラチン 1.26赤 砂糖 10.08黄	精白米 65黄 ちりめんじゃこ 4赤 * 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 * しょうゆ 0.02 なたね油 5黄 ほうれん草 20緑 * 緑豆もやし 8.16緑 にんじん 6.12緑 鶏ガラスープの素 1.36 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68黄 * ごま油 6.12黄 大根 12緑 にんじん 12緑 白菜 12緑 しいたけ 4緑 鶏ガラスープの素 1.7 水 140 だいこん(葉) 5緑	精白米 68黄 山菜 10緑 にんじん 5緑 酒 4 濃口しょうゆ 5 みりん 4 水 89 白菜 28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 * 鶏もも肉 40赤 砂糖 1.8 みりん 1.6 濃口しょうゆ 4 * うどん(ゆで) 70黄 * 油あげ 10赤 * 卵液 20赤 * 豚肉 10赤 かまぼこ 10赤 しいたけ 5緑 万能ねぎ 0.5緑 塩 0.3 薄口しょうゆ 3.5 かつお昆布だし 200 みりん 8 * 毎日ビフィヨーグルト 1コ赤	* 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 * しょうゆ 0.1 鶏ガラスープの素 1.6 * カレールウ 12 精白米 75黄 カットわかめ 1.5赤 * きゅうり 10緑 コーン 10緑 砂糖 0.2黄 塩 0.1 濃口しょうゆ 2 穀物酢 3 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * さば 50赤 塩 0.1 大根おろし 20緑 みりん 2 薄口しょうゆ 2 ゆず果汁 0.7緑 しろな 30緑 * 油あげ 3赤 にんじん 8緑 かつお昆布だし 20 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8黄 じゃがいも 12黄 玉ねぎ 12緑 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10 * 牛乳 30赤 かたくり粉 3.6黄 砂糖 2.7黄 * きな粉 8赤 砂糖 6黄	* 丸ロールパン60g 1コ黄 * 鶏もも肉 100赤 塩 0.8 * しょうゆ 0.02 玉ねぎ 20緑 にんにく 0.05緑 ベーコン 5赤 * とろけるチーズ 5赤 * ホールトマト 20緑 * ケチャップ 5 オリーブ油 2黄 白ワイン 0.3 じゃがいも 25黄 にんじん 10緑 * えだまめ(冷凍) 6緑 赤パプリカ 3緑 黄パプリカ 3緑 * マヨネーズ 5黄 * ケチャップ 2 レモン(果汁) 0.05緑 塩 0.13 * しょうゆ 0.01 玉ねぎ 20緑 とうもろこし(クリーム状) 40緑 コーン 10緑 鶏ガラスープの素 2 水 140 塩 1 * しょうゆ 0.02 * みかんクレープ 1コ		
エネルギー	553kcal	603kcal	520kcal	552kcal	581kcal	637kcal	629kcal	530kcal	689kcal		
中学年											

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