

2019年度 帝塚山学院小学校 12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	1・2年生	5・6年生	5・6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)						
献立名	岩手県		アメリカ										
	チキンライス 洋風スープ お芋の大福 牛乳	ごはん 鮭の梅マヨ焼き ちくわと切干大根の煮物 みそ汁 みかん	ハンバーガー クラムチャウダー バナナ	ごはん おかかひじき 酢豚 卵スープ	チキンカレー キャベツのサラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ 野菜ソテー みそ汁 さつまポテト	NEGロールパン 白菜と大根のグラタン 豚肉と野菜のスープ煮 牛乳 バナナ						
材料名および 使用量 (g)	精白米	65 黄	精白米	65 黄	精白米	65 黄	精白米	65 黄	精白米	65 黄	* NEGロールパン	1こ	黄
	* 鶏もも肉	20 赤	* さけ	40 赤	* バンズ	1こ	黄	精白米	30 赤	1切	* 鶏ひき肉	20	赤
	玉ねぎ	11 緑	塩	0.1	* 牛ひき肉	25 赤	赤	かつお節	2 赤	20 黄	* マカロニ	7	黄
	にんじん	7 緑	こしょう	0.02	* 豚ひき肉	25 赤	赤	ひじき	1 赤	15 緑	* 白ごま	2.7	黄
	しいたけ	5 緑	梅ひしお	2 緑	玉ねぎ	25 緑	緑	* 白ごま	2 黄	1 緑	* 黒ごま	2.7	黄
	グリーンピース(冷凍)	2 緑	* マヨネーズ	6 黄	精白米	3 黄	黄	サラダ油	0.3 黄	1 緑	青のり	0.1	赤
	サラダ油	0.5 黄	* 牛乳	2 赤	塩	0.3 黄	黄	みりん	0.5 黄	1 緑	* パン粉	9.6	黄
	* ケチャップ	15 黄	砂糖	0.5 黄	ナツメグ	0.01 黄	黄	濃口しょうゆ	1 黄	2 黄	* 小麦粉	3.4	黄
	塩	0.9 黄	玉ねぎ	10 緑	こしょう	0.01 黄	黄	サラダ油	1 黄	0.1 黄	* 卵液	5.5	赤
	こしょう	0.03 黄	にんじん	10 緑	* ケチャップ	8 黄	黄	玉ねぎ	30 緑	0.1 黄	* なたね油	5	黄
	* キャベツ	15 緑	えのきたけ	5 緑	とんかつソース	4 黄	黄	にんじん	25 緑	1.6 黄	* 砂糖	0.1 黄	黄
	コーン・冷凍	5 緑	* とろけるチーズ	4 赤	* マヨネーズ	6 黄	黄	しいたけ	3 緑	12 黄	* ウインナー	10	赤
	にんじん	10 緑	ちくわ	8 赤	* トマト	20 緑	緑	じゃがいも	30 黄	25 緑	* キャベツ	20	緑
	玉ねぎ	10 緑	切干大根	4 緑	* キャベツ	25 緑	緑	グリーンピース(冷凍)	0.25 緑	5 緑	こまつな	5	緑
	* えだまめ・冷凍	5 緑	にんじん	8 緑	じゃがいも	10.2 黄	黄	* 豚ばら	40 赤	10 緑	にんじん	10	緑
	オリーブ油	1 黄	* 油あげ	3 赤	玉ねぎ	10 緑	緑	濃口しょうゆ	6 黄	0.8 黄	ブロッコリー	7 緑	緑
	鶏ガラスープの素	1.5 黄	なたね油	1.4 黄	にんじん	8.2 緑	緑	おろししょうが	0.8 黄	1.5 黄	コーン・冷凍	7 緑	緑
	水	140 黄	酒	1 黄	ベーコン	5 赤	赤	かたくり粉	2.4 黄	1.5 黄	砂糖	0.1 黄	黄
	薄口しょうゆ	3.3 黄	砂糖	2.2 黄	* あさり	3 赤	赤	なたね油	4.11 黄	2 黄	穀物酢	1.5 黄	黄
	塩	0.3 黄	薄口しょうゆ	5.4 黄	* 大豆	5 赤	赤	砂糖	4.11 黄	0.3 黄	濃口しょうゆ	2 黄	黄
	こしょう	0.02 黄	みりん	0.6 黄	クリームシチュールー	13 赤	赤	濃口しょうゆ	4.11 黄	200CC 赤	* ごま油	0.3 黄	黄
	お芋の大福	1こ	かつお昆布だし	35 赤	* 牛乳	54.5 赤	赤	* ケチャップ	2.05 赤	200CC 赤	* 牛乳	200CC 赤	赤
* 牛乳	1本	グリーンピース(冷凍)	1 緑	水	50 赤	赤	穀物酢	4.11 赤				赤	
		かぼちゃ	25 緑	鶏ガラスープの素	0.5 赤	赤	鶏ガラスープの素	3 赤					赤
		* 緑豆もやし	10 緑	こしょう	0.02 緑	緑	にんじん	6 緑					赤
		玉ねぎ	15 緑	* バナナ	1/2本 緑	緑	* 緑豆もやし	5 緑					赤
		しめじ	3 緑				こまつな	15 緑					赤
		かつお昆布だし	140 赤				わかめ	0.5 赤					赤
		* みそ	10 赤				* 卵液	15 赤					赤
		みかん	1こ 緑				塩	0.7 黄					黄
							こしょう	0.02 黄					
							鶏ガラスープの素	2 黄					
							酒	0.5 黄					
							* ごま油	0.2 黄					
中学年	エネルギー 549kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 641kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 553kcal						

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		3・4年生		3・4年生		3・4年生		3・4年生			
日・曜	11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)	
献立名	お弁当の日		ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁		ごはん 肉じゃが ウィンナーの香味揚げ けんちん汁		ハヤシライス 大根のサラダ 牛乳		ごはん 赤魚のレモン醤油かけ ビーフン炒め 豚汁 毎日骨太ベビーチーズ		洋食お楽しみメニュー NEGロールパン 鶏のから揚げ ホワイトソース ローストポテト にんじんのグラッセ さつまいもサラダ 洋風スープ サンタさんのケーキ2019		雑煮 みかん 	
材料名および使用量 (g)	お弁当の日 		精白米 65黄 * さば 60赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10緑 * 厚揚げ 38赤 * 豚ひき肉 10赤 にんじん 20緑 玉ねぎ 25緑 じゃがいも 40黄 * えだまめ・冷凍 10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 にんじん 5緑 こんにやく 4.5黄 大根 8緑 しいたけ 3緑 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10		精白米 65黄 * 豚肉 45赤 酒 1.2 じゃがいも 35黄 にんじん 20緑 玉ねぎ 30緑 しらたき 15黄 なたね油 0.5黄 砂糖 1黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 かつお昆布だし 30 グリーンピース(冷凍) 1.2緑 ウィンナー 40赤 * 天ぷら粉 0.7黄 * 黒ごま 0.5黄 カレー粉 0.4 塩 0.05 水 適宜 * サラダ油 0.5黄 * 木綿豆腐 20赤 こんにやく 16黄 大根 20緑 ごぼう 5緑 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 130 薄口しょうゆ 0.4 塩 0.5 サラダ油 0.5黄		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 グリーンピース(冷凍) 0.9緑 水 110 大根 25緑 コーン・冷凍 10緑 にんじん 5緑 * ツナ缶 5赤 * マヨネーズ 6黄 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤		精白米 65黄 赤魚 50赤 塩 0.3 レモン(果汁) 0.2緑 酒 1.5 みりん 0.2 薄口しょうゆ 0.6 ビーフン 8黄 にんじん 10緑 しいたけ 0.8緑 * 豚ひき肉 4.24赤 玉ねぎ 8緑 * キャベツ 10緑 ピーマン 3緑 * ごま油 1.3黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.2 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 * 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 しめじ 10緑 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 65黄 * NEGロールパン 1こ黄 * 鶏もも肉 75赤 酒 4.5 しょうが 2緑 * 鶏もも肉 20赤 にんにく 0.9緑 塩 3 コーンスターチ 5黄 なたね油 5黄 * ホワイトソース 6 * 牛乳 5赤 レモン(果汁) 0.2緑 こしょう 0.02 じゃがいも 20黄 サラダ油 2 塩 0.1 にんじん 20緑 * バター 1.6黄 塩 0.2 砂糖 1黄 さつまいも 37黄 ベーコン 6赤 * マヨネーズ 10黄 レモン(果汁) 0.2緑 塩 0.2 こしょう 0.02 * 鶏ひき肉 10赤 大根 10緑 じゃがいも 10黄 にんじん 15緑 グリーンピース(冷凍) 2緑 鶏ガラスープの素 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 * サンタさんのケーキ2019 1こ		大根 20緑 かまぼこ 15赤 にんじん 20緑 * 鶏もも肉 20赤 しいたけ 2緑 三つ葉 2緑 かつお昆布だし 140 塩 1.4 薄口しょうゆ 1.4 米・もち米 80黄 コーンスターチ 5黄 みかん 1こ緑	
中学年	エネルギー 578kcal		エネルギー 579kcal		エネルギー 654kcal		エネルギー 521kcal		エネルギー 590kcal		エネルギー 423kcal			

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