


2019年度 帝塚山学院小学校 1月予定献立表

給食場	1・2年生	1・2年生	5・6年生	5・6年生	5・6年生	3・4年生	3・4年生		
日・曜	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
献立名	お正月献立		成人の日		お弁当の日		ロシア		
献立名	ポークカレー 小松菜とコーンのサラダ 牛乳	ごはん 鱈の幽庵焼き 筑前煮 白みそ雑煮		黒糖パン クリームシチュー サラダ 牛乳		ごはん 鶏肉の甘辛焼き ピーマンとちくわの炒め物 豚汁 毎日骨太ベビーチーズ	ごはん いわしの天ぷら キャベツのごま和え 煮込みうどん	ごはん ビーフストロガノフ キャベツとにんじんのサラダ 牛乳	ごはん 豚肉じゃが ひじきのマヨ和えサラダ みそ汁 ミニフィッシュ
材料名および使用量 (g)	<ul style="list-style-type: none"> * 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 0.5 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 鶏ガラスープの素 1.6 黄 * カレールウ 12 黄 精白米 65 黄 こまつな 20 緑 コーン・冷凍 9 緑 * ハム 6 赤 ぼん酢しょうゆ 3 黄 * マヨネーズ 2.8 黄 * ごま油 1.3 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * 牛乳 1本 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ブロッコリー 10 緑 * 鶏もも肉 20 赤 こんにやく 10 黄 ごぼう 14 緑 にんじん 15 緑 * 高野豆腐 3 赤 サラダ油 4 黄 かつお昆布だし 22 黄 砂糖 5 黄 みりん 3.5 黄 酒 5 黄 濃口しょうゆ 6 黄 白玉団子 10 黄 大根 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 1.5 緑 三つ葉 1 緑 だしの素 2.5 黄 みりん 3 黄 薄口しょうゆ 1 黄 * 白みそ 12 黄 		<ul style="list-style-type: none"> * 黒糖パン 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 ブロッコリー 10 緑 しめじ 2 緑 鶏ガラスープの素 1 黄 水 105 黄 * クリームシチューのルー 6 黄 * 牛乳 20 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 * キャベツ 22 緑 * ツナ 4.7 赤 * きゅうり 5 緑 穀物酢 2.25 黄 サラダ油 2.4 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 * 牛乳 1本 赤 		<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 玉ねぎ 30 緑 酒 2.3 黄 砂糖 2.5 黄 みりん 2.5 黄 濃口しょうゆ 6.6 黄 ピーマン 24 緑 ちくわ 6 赤 * ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 * 豚ばら 20 赤 さつまいも 20 黄 大根 20 緑 ごぼう 6 緑 にんじん 6 緑 しめじ 10 緑 かつお昆布だし 140 黄 * みそ 10 赤 * 毎日骨太ベビーチーズ 1こ 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 いわし 40 赤 しょうが 0.8 緑 酒 1.2 黄 * 天ぷら粉 6 黄 * 卵液 4 赤 青のり 0.2 赤 サラダ油 3 黄 * キャベツ 25 緑 * きゅうり 8 緑 にんじん 5 緑 * 白ごま 4.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 かつお昆布だし 1.4 黄 薄口しょうゆ 3 黄 * うどん(ゆで) 40 黄 * 油あげ 8 赤 * 卵液 20 赤 * 豚肩・脂付 10 赤 かまぼこ 10 赤 しいたけ 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 塩 0.3 黄 薄口しょうゆ 3.5 黄 かつお昆布だし 200 黄 みりん 8 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 70 黄 * 牛肉 60 赤 玉ねぎ 30 緑 しめじ 15 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 赤ワイン 7.5 黄 コーンスターチ 1 黄 * ホールトマト 40 緑 * ケチャップ 5 黄 ウスターソース 5 黄 水 10 黄 * ホワイトソース 1.2 黄 * キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 砂糖 0.8 黄 塩 0.2 黄 穀物酢 1.5 黄 サラダ油 0.3 黄 * 牛乳 1本 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 * 豚肉 40 赤 酒 0.8 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 しらたき 12 黄 なたね油 0.5 黄 砂糖 1.9 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 薄口しょうゆ 3.6 黄 かつお昆布だし 30 黄 さやいんげん 3 緑 ひじき 2 赤 にんじん 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 ちくわ 3 赤 かつお昆布だし 40 黄 砂糖 2.2 黄 みりん 0.9 黄 濃口しょうゆ 4 黄 * マヨネーズ 8 黄 * 油あげ 2 赤 大根 12 緑 かぼちゃ 8 緑 カットわかめ 0.2 赤 かつお昆布だし 130 黄 * みそ 8 黄 ミニフィッシュ 1袋 赤
エネルギー	636kcal	573kcal		511kcal		664kcal	560kcal	603kcal	516kcal
学年	中学年								

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	3・4年生	3・4年生	3・4年生	1・2年生	1・2年生	1・2年生	1・2年生	
日・曜	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
献立名	レーズンパン マカロニグラタン ミネストローネ 牛乳 みかん	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁 プロバイオヨーグルト	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜サラダ みそ汁	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 長いものかきたま汁 毎日骨太ベビーチーズ	耐毒満足 (お弁当の日)	洋食お楽しみメニュー NEGロールパン60g 鱈のフライ ジャーマンポテト 洋風スープ カスタードプリン	中華丼 水餃子の中華スープ いちごヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁
材料名および使用量 (g)	* レーズンパン 1こ黄 * 鶏ひき肉 25赤 しめじ 2緑 玉ねぎ 20緑 * マカロニ 22黄 じゃがいも 25黄 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 水 80 パセリ・乾 0.01 ベーコン 5赤 * キャベツ 20緑 にんじん 10緑 コーン・冷凍 10緑 にんにく 0.5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 4 水 120 * 牛乳 1本赤 みかん 1こ緑	精白米 65黄 * 鶏もも肉 75赤 酒 4.5 しょうが 2緑 にんにく 0.9黄 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 5黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5黄 * キャベツ 35緑 * きゅうり 10緑 にんじん 10緑 ゆかりふりかけ 1.2緑 玉ねぎ 12緑 えのきたけ 5緑 なめこ 5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 65黄 * 豚肉 80赤 玉ねぎ 30緑 しめじ 5緑 しょうが 1緑 砂糖 0.6黄 酒 1.2 みりん 0.7 濃口しょうゆ 3 サラダ油 0.5黄 こまつな 22緑 * 緑豆もやし 5 にんじん 8緑 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.7黄 * ごま油 0.02黄 穀物酢 0.02CC にんにく 0.1緑 * 厚揚げ 30赤 じゃがいも 15黄 ごぼう 6緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10	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 * 厚揚げ 33赤 * 豚ひき肉 10赤 にんじん 20緑 玉ねぎ 25緑 じゃがいも 25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 コーンスターチ 2.5黄 長いも 15黄 かまぼこ 10赤 卵液 20赤 えのきたけ 5緑 万能ねぎ 0.5緑 かつお昆布だし 140 薄口しょうゆ 4 * 毎日骨太ベビーチーズ 1こ赤	* お弁当の日 適宜黄 	* NEGロールパン60g 1こ黄 たら 50赤 塩 0.4 こしょう 0.01 * 小麦粉 2.6黄 * 卵液 4.3赤 * パン粉 20黄 なたね油 2.6黄 玉ねぎ 15緑 パセリ 0.02緑 にんにく 0.5緑 サラダ油 1黄 * ホールトマト 30緑 * ケチャップ 20 塩 0.25 こしょう 0.01 ベーコン 11赤 じゃがいも 35黄 玉ねぎ 14緑 塩 0.4 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 白菜 30緑 * 鶏ひき肉 10赤 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 * カスタードプリン 1こ黄	精白米 75黄 * 豚ばら 40赤 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 * 緑豆もやし 24緑 にんじん 15緑 白菜 25緑 こまつな 10緑 玉ねぎ 15緑 かまぼこ 10赤 鶏ガラスープの素 1.2 酒 6.5 砂糖 2.6黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 コーンスターチ 2.6黄 * ごま油 2黄 カットわかめ 0.5赤 * 水餃子 1こ緑 にんじん 10緑 しょうが 3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 * ごま油 0.05黄 * 牧場の朝いちごヨーグルト 1こ赤	精白米 65黄 * さば 60赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10緑 切干大根 4緑 にんじん 10緑 * 油あげ 5赤 なたね油 1.4黄 酒 1 砂糖 2.2黄 薄口しょうゆ 5.4 みりん 0.6 かつお昆布だし 35 グリーンピース(冷凍) 1緑 じゃがいも 15黄 ほうれん草 12緑 玉ねぎ 10緑 * 豆腐 15赤 かつお昆布だし 140 * みそ 10
	エネルギー	589kcal	587kcal	552kcal	531kcal	0kcal	604kcal	604kcal

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