

# 2020年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

※新型コロナウイルス対応として、6月中は、使い捨ての弁当容器・割りばし・プラスチックスプーンでの提供とさせていただきます。

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
献立名	ハヤシライス ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん 石垣フライ じゃこピーマン 国産りんごゼリー	チキンライス 卵焼き のむヨーグルト	ごはん ブルコギ 揚げ餃子 野菜ジュース	ポークカレー ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん 鯖のみぞれがけ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 野菜ジュース
材料名および使用量(g)	精白米 70 黄 * 豚肉小間切れ 45 赤 玉ねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 10 黄 赤パプリカ 7 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 グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1 赤	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 ピーマン 30 緑 ちりめんじゃこ 8 赤 * 油あげ 3 赤 えのきたけ 3 緑 ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 * 国産りんごゼリー 1 黄	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 20 赤 玉ねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 5 緑 グリンピース(冷凍) 2 緑 サラダ油 0.5 黄 ケチャップ 15 塩 0.9 こしょう 0.03 赤パプリカ 4 緑 チンゲンサイ 10 緑 玉ねぎ 15 緑 * ハム(ロース) 2 赤 * 卵液 50 赤 * ツナ缶 11 赤 鶏ガラスープの素 2 水 20 塩 0.25 * のむヨーグルト 1 赤	精白米 65 黄 * 白ごま 1 黄 * 豚肉 47 赤 にんにく 0.1 緑 長ネギ 5 緑 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 黄 みりん 2 酒 1 ごま油 1 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 20 緑 しめじ 10 緑 白菜 30 緑 にら 5 緑 コーンスターチ 10 黄 コーンスターチ 1 黄 ごま油 1 黄 * ぎょうざ(冷凍) 6 緑 サラダ油 3 黄 野菜ジュース 200CC 緑	* 豚肉小間切れ 40 赤 玉ねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 * キャベツ 23 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 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1 赤	精白米 65 黄 * さば 50 赤 塩 0.3 大根おろし 20 緑 みりん 2 薄口しょうゆ 1.4 ゆず果汁 0.7 緑 * 厚揚げ 35 赤 * 豚ミンチ 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 30 黄 こまつな 5.5 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 野菜ジュース 200CC 緑
	エネルギー	587kcal	511kcal	538kcal	655kcal	577kcal
中学年						

**基本的な提供のかたち**

副菜

主菜 (大おかず)

飲み物 またはヨーグルト、ゼリー

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

日・曜	23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)	
献立名	パン チキンとほうれん草のグラタン 牛乳 バナナ		ごはん お好み焼き(豚玉) きんぴらごぼう 国産りんごゼリー		ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え のむヨーグルト		NEGロールパン50g クリームシチュー 牛乳 バナナ		ごはん タラのオーロラ煮 ひじきの煮物 ヨーグルト(コアコアいちご)		ハヤシライス 牛乳	
材料名および使用量(g)	* パン	1こ 黄	精白米	65 黄	精白米	65 黄	* NEGロールパン50g	1こ 黄	精白米	65 黄	精白米	70 黄
	* 鶏ひき肉	45 赤	* 豚ばら・脂付	35 赤	* 鶏もも肉	75 赤	* 鶏もも肉	38 赤	たら	50 赤	* 豚肉小間切れ	45 赤
	ほうれん草	27 緑	* キャベツ	40 緑	酒	4.5 緑	にんじん	30 緑	しょうが	2.4 緑	玉ねぎ	40 緑
	玉ねぎ	13.5 緑	万能ねぎ	6.72 緑	しょうが	2 緑	玉ねぎ	30 緑	コーンスターチ	3.8 黄	マッシュルーム	5 緑
	にんにく	0.06 緑	* 天かす	5 黄	にんにく	0.9 緑	じゃがいも	40 黄	なたね油	6 黄	にんじん	15 緑
	* スパゲッティ	20 黄	* 小麦粉	15.4 黄	濃口しょうゆ	3 黄	グリーンピース(冷凍)	1.25 緑	ケチャップ	15 黄	じゃがいも	10 黄
	にんじん	6 緑	* 卵液	7.73 赤	コーンスターチ	5 黄	しめじ	2 緑	砂糖	6.5 黄	赤パプリカ	7 緑
	* ホワイトソース	30.3 赤	ベーキングパウダー	2.96 黄	塩	0.2 黄	* キャベツ	18 緑	赤みそ	2.7 黄	鶏ガラスープの素	3.3 黄
	* 牛乳	30 赤	かつお昆布だし	12.5 黄	こしょう	0.02 黄	白ワイン	0.13 緑	濃口しょうゆ	1.5 黄	* ハヤシルウ	20 赤
	* パン粉	5.4 黄	* やまいも	8.62 黄	なたね油	5 黄	鶏ガラスープの素	1.2 緑	ひじき	3 赤	ケチャップ	14 赤
	* とろけるチーズ	2.7 赤	とんかつソース	15 黄	* キャベツ	20 緑	水	105 緑	* えだまめ・冷凍	5 赤	* ウスターソース	0.5 赤
	塩	0.25 赤	ケチャップ	7.5 黄	* ちくわ	6 赤	* クリームシチューのルー	16.3 赤	れんこん	5 緑	砂糖	1 黄
	こしょう	0.03 黄	* マヨネーズ	10 黄	にんじん	10 緑	* 牛乳	30 赤	にんじん	8 緑	グリーンピース(冷凍)	0.9 緑
	コーンスターチ	2.5 黄	削り節	0.5 赤	こまつな	6 緑	塩	0.2 赤	* こんにやく	5 黄	水	110 赤
	オリーブ油	0.2 黄	青のり	0.5 赤	* 白ごま	1.2 黄	こしょう	0.02 黄	コーン・冷凍	5 緑	* 牛乳	200CC 赤
パセリ・乾	0.02 黄	ごぼう	25 緑	砂糖	0.6 黄	サラダ油	0.9 黄	ちくわ	5 赤			
* 牛乳	1本 赤	にんじん	10 緑	みりん	0.6 黄	* 牛乳	1本 赤	ささがきごぼう	5 緑			
* バナナ	1本 緑	* こんにやく	10 黄	* だしの素	0.05 黄	* バナナ	1本 緑	* 油あげ	3 赤			
		合成清酒	3.8 黄	薄口しょうゆ	1.5 黄			かつお昆布だし	40 赤			
		砂糖	1 黄	* のむヨーグルト	1本 赤			砂糖	2.2 黄			
		濃口しょうゆ	4.8 黄					みりん	0.9 黄			
		みりん	1 黄					濃口しょうゆ	4 黄			
		なたね油	1 黄					サラダ油	0.5 黄			
		* だしの素	0.05 黄					* ヨーグルト(コアコアいちご)	1こ 赤			
		* 国産りんごゼリー	1こ 黄									
	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	
中学年	604kcal		685kcal		616kcal		566kcal		455kcal		653kcal	

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