２０２０年度 7月1日～10日　帝塚山学院小学校 予定献立表

※引き続き新型コロナウイルス対応として、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	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)		
献立名	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め いんげんとちくわのごま和え 南瓜の煮物 野菜ジュース			ビビンバ 切干大根とにんじんの煮物 揚げ餃子 のむヨーグルト			NEG丸ロールパン チリコンカン キャベツとにんじんのソテー ブロッコリーのごま和え 牛乳			ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ボイルキャベツ 野菜炒め ヨーグルト(コアコアぶどう)			ちらし寿司 昆布の炒め煮 いんげんのごま和え 七夕ゼリー			じゃこごはん 鶏のすき焼き ちくわの磯辺揚げ えのきのソテー 国産りんごゼリー			ごはん 豚の生姜焼き 付け合わせ きんぴら炒め のむヨーグルト			ごはん あじのつけ焼き ほうれん草の付け合わせ いそ煮 野菜ジュース		
材料名および使用量（ｇ）	精白米	65	黄	精白米	68	黄	＊ NEG丸ロール60g	1こ	黄	精白米	65	黄	精白米	70	黄	精白米	65	黄	精白米	65	黄	精白米	65	黄
	＊ 豚肉	35	赤	＊ 豚ミンチ	40	赤	＊ 豚ミンチ	7	赤	＊ さけ	50	赤	昆布	0.98	赤	ちりめんじゃこ	4	赤	＊ 豚肉	52	赤	あじ	50	赤
	＊ 厚揚げ	20	赤	にんにく	0.2	緑	＊ ウインナー	3.5	赤	玉ねぎ	10	緑	穀物酢	10.5		＊ 鶏もも肉	33	赤	玉ねぎ	50	緑	酒	4	
	＊ キャベツ	30	緑	ごま油	0.5	黄	＊ 大豆水煮	20	赤	パセリ・乾	0.02		砂糖	5.25	黄	にんじん	13	緑	しめじ	5	緑	ゆず果汁	0.3	緑
	ピーマン	10	緑	砂糖	2	黄	玉ねぎ	30	緑	＊ 赤みそ	2		塩	1.22		玉ねぎ	40	緑	えのきたけ	10	緑	濃口しょうゆ	2	
	にんじん	25	緑	酒	1.2		にんじん	20	緑	＊ マヨネーズ	5	黄	＊ 錦糸卵	23	赤	＊ 糸こんにゃく	25	黄	こまつな	10	緑	砂糖	2	黄
	おろししょうが	0.5		濃口しょうゆ	2.5		にんにく	0.3	緑	塩	0.8		にんじん	20	緑	ねぎ	13	緑	しょうが	1	緑	ほうれん草	20	緑
	にんにく	0.5		＊ コチュジャン	0.3		マッシュルーム	11	緑	こしょう	0.02		しいたけ	6	緑	白菜	40	緑	砂糖	0.6	黄	塩	0.2	
	サラダ油	2	黄	ほうれん草	20	緑	＊ ホールトマト	20	緑	＊ キャベツ	40	緑	＊ 高野豆腐	4	赤	さやいんげん	7	緑	酒	1.2		こしょう	0.02	
	酒	3		にんじん	7	緑	サラダ油	0.7	黄	にんじん	15	緑	かつお昆布だし	20		かつお昆布だし	20		みりん	0.7		サラダ油	0.5	黄
	砂糖	2	黄	砂糖	1.2	黄	ケチャップ	10		赤パプリカ	10	緑	薄口しょうゆ	4		三温糖	4	黄	濃口しょうゆ	3		＊ 豚肉	13	赤
	塩	0.05		塩	0.1		とんかつソース	1		黄パプリカ	10	緑	砂糖	4	黄	濃口しょうゆ	7		サラダ油	0.5	黄	ひじき	2	赤
	濃口しょうゆ	1		濃口しょうゆ	2.5		チリパウダー	0.2		塩	0.4		刻みのり	0.8	赤	酒	2.2		ブロッコリー	30	緑	＊ 厚揚げ	40	赤
	＊ 赤みそ	3		ごま油	0.5	黄	＊ ハヤシルウ	8		パセリ・乾	0.02		さやえんどう	1/2枚	緑	なたね油	3	黄	コーン	10	緑	じゃがいも	60	黄
	ごま油	0.5	黄	＊ 白ごま	1	黄	塩	0.8		＊ 鶏もも肉	20	赤	＊ さけ	18	赤	＊ ちくわ	2/3本	赤	ちくわ	7	赤	にんじん	25	緑
	さやいんげん	20	緑	切干大根	3	緑	濃口しょうゆ	1		玉ねぎ	40	緑	刻み昆布	2	赤	＊ 天ぷら粉	6	黄	ごぼう	26	緑	＊ 突きこんにゃく	25	黄
	ちくわ	20	赤	にんじん	3	緑	鶏ガラスープの素	2.5		こまつな	20	緑	にんじん	10	緑	青のり	0.3	赤	にんじん	13	緑	水	30	
	砂糖	1	黄	かつお昆布だし	20		水	60		さやいんげん	13	緑	大根	20	緑	サラダ油	2	黄	＊ 突きこんにゃく	13	黄	かつお節	0.15	赤
	濃口しょうゆ	3		砂糖	4	黄	＊ キャベツ	35	緑	コーン	7	緑	＊ こんにゃく	20	黄	えのきたけ	10	緑	濃口しょうゆ	2.5		濃口しょうゆ	4.5	
	＊ すりごま	1.5	黄	濃口しょうゆ	5		にんじん	15	緑	塩	0.1		＊ 厚揚げ	25	赤	塩	0.1		砂糖	1	黄	砂糖	2	黄
	かぼちゃ	25	緑	みりん	0.6		コーン	10	緑	こしょう	0.02		砂糖	1.5	黄	こしょう	0.02		みりん	1		みりん	1	
	濃口しょうゆ	2		＊ ぎょうざ	2こ	緑	サラダ油	0.5	黄	鶏ガラスープの素	1.5		濃口しょうゆ	4		パセリ・乾	0.05		ごま油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄
	酒	2		サラダ油	6	黄	塩	0.2		濃口しょうゆ	1		みりん	1.2		サラダ油	0.2	黄	＊ のむヨーグルト	1本	赤	野菜ジュース	200CC	緑
	砂糖	2	黄	＊ のむヨーグルト	1本	赤	こしょう	0.02		＊ ヨーグルト(コアコアぶどう)	1こ	赤	酒	0.6	黄	＊ 国産りんごゼリー	1こ	黄						
	みりん	2					ブロッコリー	20	緑				さやいんげん	25	緑									
	野菜ジュース	200CC	緑				＊ すりごま	1	黄				＊ すりごま	1	黄									
							濃口しょうゆ	2.5					濃口しょうゆ	2.5										
							＊ 牛乳	200CC	赤				＊ 七夕ゼリー	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			エネルギー			エネルギー		
中学年	529kcal			624kcal			567kcal			500kcal			548kcal			572kcal			557kcal			524kcal		

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