

2020年度 7月13日~31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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
献立名	山菜ごはん 鶏のから揚げ、添えブロッコリー ビーフン炒め 粉ふきいも	ごはん 豚肉じゃが 春雨と野菜の炒め物 人参とコーンの和え物 ヨーグルト(コアコアぶどう)	ごはん 鮭の幽庵焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 野菜のかつお節和え	コーンピラフ クリームシチュー 小松菜とツナのサラダ 牛乳	わかめごはん 赤魚のしょうゆだれかけ きんぴらごぼう ウインナーと野菜の炒め物	ポークカレー ウインナー ポイルキャベツ 牛乳	ごはん 鶏のつくね焼き しろ菜とあげのおひたし かぼちゃコロッケ
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 70 黄	精白米 70 黄	精白米 72 黄	精白米 65 黄
	山菜 10 緑	* 豚肉 40 赤	* さけ 50 赤	にんにく 0.1 緑	カットわかめ 1.7 赤	* 豚肉 38 赤	* 鶏ひき肉 70 赤
	にんじん 5 緑	酒 0.8 黄	砂糖 1.2 黄	玉ねぎ 8 緑	塩 0.65 黄	玉ねぎ 30 緑	玉ねぎ 12 緑
	しめじ 5 緑	じゃがいも 30 黄	みりん 0.8 黄	コーン 10 緑	酒 1.08 黄	じゃがいも 40 黄	ひじき 0.4 赤
	酒 4 黄	にんじん 20 緑	濃口しょうゆ 3.2 黄	* ベーコン 5 赤	赤魚 50 赤	にんじん 20 緑	にんじん 8 緑
	濃口しょうゆ 5 黄	玉ねぎ 20 緑	酒 0.8 黄	鶏ガラスープの素 2 黄	塩 0.2 黄	しょうが 1 緑	コーンスターチ 3 黄
	みりん 4 黄	* 糸こんにゃく 12 黄	ゆず果汁 1 緑	塩 1 黄	酒 1.5 黄	にんにく 1 緑	塩 0.5 黄
	水 90 黄	なたね油 0.5 黄	* 高野豆腐 14 赤	こしょう 0.02 黄	みりん 1.5 黄	なたね油 2 黄	濃口しょうゆ 3 黄
	* 鶏もも肉 75 赤	砂糖 1.9 黄	* 豚肉 20 赤	濃口しょうゆ 0.2 黄	薄口しょうゆ 1.5 黄	塩 0.1 黄	みりん 1.5 黄
	酒 4.5 黄	みりん 0.5 黄	* こんにゃく 20 黄	サラダ油 0.5 黄	水 1 黄	こしょう 0.1 黄	砂糖 1 黄
	しょうが 2 緑	塩 0.1 黄	大根 40 緑	* 鶏もも肉 40 赤	万能ねぎ 0.5 緑	鶏ガラスープの素 1.6 黄	酒 1.2 黄
	にんにく 0.9 緑	濃口しょうゆ 3.6 黄	にんじん 30 緑	にんじん 25 緑	ごぼう 30 緑	* カレールウ 12 黄	コーンスターチ 1 黄
	濃口しょうゆ 3 黄	薄口しょうゆ 3.6 黄	万能ねぎ 0.8 緑	玉ねぎ 30 緑	にんじん 20 緑	* ウインナー 2本 赤	しろな 30 緑
	* 小麦粉 6.2 黄	* かつお昆布だし 40 黄	サラダ油 4 黄	じゃがいも 35 黄	* こんにゃく 20 黄	* キャベツ 40 緑	* 油あげ 5 赤
	コーンスターチ 3.1 黄	グリーンピース 1.5 緑	水 22 黄	グリーンピース 1.5 緑	ちくわ 20 赤	塩 0.4 黄	にんじん 10 緑
	ベーキングパウダー 1.5 黄	はるさめ 5 黄	* かつお昆布だし 40 黄	しめじ 2 緑	酒 3.8 黄	* 牛乳 1本 赤	かつお昆布だし 20 黄
	塩 0.2 黄	* もやし 15 緑	砂糖 5 黄	鶏ガラスープの素 1 黄	砂糖 1 黄		薄口しょうゆ 1.6 黄
	こしょう 0.02 黄	赤パプリカ 3 緑	みりん 3.5 黄	水 105 黄	濃口しょうゆ 4.8 黄		みりん 1.6 黄
	なたね油 5 黄	* 鶏ひき肉 15 赤	酒 5 黄	* クリームシチューのルウ 6 黄	みりん 1 黄		砂糖 0.8 黄
	ブロッコリー 10 緑	* キャベツ 15 緑	濃口しょうゆ 6 黄	* 牛乳 20 赤	なたね油 2 黄		* かぼちゃコロッケ 1こ 赤
ビーフン 8 黄	にんにく 0.02 緑	ほうれん草 24 緑	塩 0.2 黄	* ウインナー 30 赤		サラダ油 5 黄	
にんじん 8 緑	長ネギ 0.1 緑	にんじん 8 緑	こしょう 0.02 黄	ほうれん草 40 緑			
しめじ 2 緑	ごま油 0.6 黄	黄パプリカ 3 緑	サラダ油 0.9 黄	サラダ油 0.5 黄			
* 豚ミンチ 5 赤	濃口しょうゆ 4 黄	かつお節 1.8 赤	ごまつな 35 緑	塩 1 黄			
玉ねぎ 10 緑	酒 0.6 黄	砂糖 1 黄	* ツナ缶 8 赤	こしょう 0.02 黄			
* キャベツ 20 緑	砂糖 3 黄	みりん 0.4 黄	黄パプリカ 5 緑				
ピーマン 2 緑	こしょう 0.02 黄	濃口しょうゆ 0.4 黄	濃口しょうゆ 1 黄				
ごま油 1.2 黄	* 白ごま 1.5 黄		おろししょうが 2.5 黄				
塩 1.2 黄	にんじん 10 緑		* 牛乳 1本 赤				
こしょう 0.1 黄	* コーン 4 緑						
鶏ガラスープの素 0.96 黄	ごま油 3 黄						
濃口しょうゆ 2 黄	鶏ガラスープの素 1.2 黄						
酒 1 黄	塩 0.7 黄						
じゃがいも 40 黄	濃口しょうゆ 0.5 黄						
コーン 10 緑	* ヨーグルト(コアコアぶどう) 1こ 赤						
塩 0.35 黄							
こしょう 0.01 黄							
パセリ・乾 0.01 黄							
エネルギー	649kcal	574kcal	554kcal	622kcal	510kcal	760kcal	553kcal
中学生							

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

日・曜	22日(水)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル 蒸し焼売	ごはん タンドリーチキン じゃがいもとベーコンの炒め物 ブロッコリーと人参の和え物 ヨーグルト(コアコア)	ゆかりごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のみそ煮 白菜のごま和え	ごはん 照り焼きチキン マカロニナポリタン 南瓜とブロッコリーのカレー風味和え	ハンガリアンシチュー ポイルキャベツ じゃがいもとパプリカのサラダ 牛乳 ぶどうゼリー	ごはん チキンカツ、添えブロッコリー 切干大根の煮物 卵焼き
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 70 黄	精白米 65 黄
	* 豚ミンチ 35 赤	* 鶏もも肉 75 赤	ゆかりふりかけ 1.7 緑	* 鶏もも肉 75 赤	* 豚肉 40 赤	* 鶏むね 50 赤
	* 豆腐 55 赤	砂糖 3 黄	* サバ 1切 赤	酒 2.3 黄	* 大豆 20 赤	塩 0.8 黄
	玉ねぎ 30 緑	にんにく 0.05 緑	塩 0.6 緑	コーンスターチ 10 黄	玉ねぎ 40 緑	こしょう 0.02 黄
	にんじん 15 緑	* プレーンヨーグルト 16 赤	酒 0.4 緑	砂糖 3.3 黄	にんじん 20 緑	* 小麦粉 4 黄
	しいたけ 4 緑	ケチャップ 11.5 赤	レモン 10 緑	みりん 10 黄	鶏ガラスープの素 3.3 赤	* 卵液 5 赤
	しょうが 0.5 緑	カレー粉 0.85 赤	* 厚揚げ 40 赤	濃口しょうゆ 10 黄	* ホールトマト 10 緑	* パン粉(生) 40 黄
	にんにく 0.5 緑	塩 0.5 赤	じゃがいも 50 黄	スナップえんどう 15 緑	* ハヤシルウ 20 黄	なたね油 5 黄
	万能ねぎ 5 緑	こしょう 0.02 黄	にんじん 25 緑	* マカロニ 10 黄	ケチャップ 14 黄	とんかつソース 18 黄
	サラダ油 0.5 黄	* ベーコン 13 赤	さやいんげん 7 緑	玉ねぎ 15 緑	* 赤みそ 2.7 赤	ブロッコリー 10 緑
	鶏ガラスープの素 2 黄	玉ねぎ 15 緑	* こんにやく 25 黄	ピーマン 5 緑	* ウスターソース 0.5 黄	切干大根 4 緑
	塩 0.2 黄	じゃがいも 35 黄	* 赤みそ 3.5 赤	コーン 3 緑	砂糖 1 黄	にんじん 7 緑
	砂糖 2 黄	コーン 5 緑	みそ 3.5 赤	ケチャップ 18 黄	グリんピース 0.9 緑	* 油あげ 5 赤
	濃口しょうゆ 3 黄	パセリ・乾 0.05 黄	砂糖 3 黄	砂糖 2 黄	水 110 黄	しいたけ 7 緑
	* 赤みそ 8 赤	サラダ油 0.5 黄	濃口しょうゆ 2 黄	塩 0.4 黄	* キャベツ 40 緑	なたね油 0.5 黄
	コーンスターチ 2 黄	塩 0.2 黄	白菜 40 緑	こしょう 0.02 黄	塩 0.4 黄	砂糖 6 黄
	ごま油 1 黄	こしょう 0.02 黄	にんじん 12 緑	かぼちゃ 40 緑	じゃがいも 30 黄	濃口しょうゆ 14 黄
	ほうれん草 25 緑	ブロッコリー 40 緑	* すりごま 2 黄	ブロッコリー 20 緑	赤パプリカ 10 緑	みりん 0.6 黄
	* 緑豆もやし 20 緑	にんじん 20 緑	砂糖 0.6 黄	塩 0.15 黄	黄パプリカ 10 緑	グリんピース 1 緑
	にんじん 6 緑	かつお節 1.5 赤	みりん 0.6 黄	こしょう 0.02 黄	オリーブ油 1 黄	万能ねぎ 2 緑
	鶏ガラスープの素 1.36 赤	濃口しょうゆ 4 黄	濃口しょうゆ 4 黄	サラダ油 3 黄	塩 0.4 黄	にんじん 8 緑
	塩 0.68 赤	* ヨーグルト(コアコア) 1 赤		カレー粉 1 黄	こしょう 0.02 黄	しめじ 6 緑
	濃口しょうゆ 0.34 黄			穀物酢 9 黄	* 牛乳 1本 赤	* 卵液 33 赤
	* 白ごま 0.68 黄				ぶどうゼリー 1 赤	コーンスターチ 0.7 黄
	ごま油 6.12 黄					塩 0.2 黄
	* しゅうまい 2 赤					* かつお昆布だし 1.5 黄
						みりん 1.3 黄
						薄口しょうゆ 1.3 黄
エネルギー	551kcal	632kcal	532kcal	666kcal	785kcal	707kcal
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