



2020年度9月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
献立名	ごはん ヘレカツ ほうれん草とコーンのサラダ 淡色野菜のみそ汁	ゆかりごはん <small>高野豆腐と煮込み野菜の豚そぼろあんかけ</small> ジャーマンポテト すまし汁	NEG丸ロール60g チキンのクリームソースがけ スパゲッティサラダ <small>だいこんとにんじんのコロコロスープ</small> 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の中華煮 揚げ餃子 白菜とわかめのスープ	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 豚肉のごまみそ炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁 ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)	NEG丸ロール60g 手作りハンバーグ キャベツとにんじんのソテー ポテトサラダ 牛乳	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	ごはん 鶏のから揚げ オリジナルドレッシングのサラダ 油揚げと野菜のみそ汁	夏野菜のカレーライス ごぼうサラダ 玉ねぎとコーンのスープ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 * 豚ヒレ 50 赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 黄 * 卵液 4.25 赤 * パン粉(生) 20 黄 なたね油 2.55 黄 とんかつソース 15 ほうれん草 20 緑 コーン・冷凍 9 緑 * ハム 6 赤 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8 黄 ごま油 1.3 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 大根 15 緑 なす 12 緑 玉ねぎ 8 緑 えのきたけ 7 緑 にんじん 6 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 62 黄 ゆかりふりかけ 1.7 緑 * 豚ミンチ 40 赤 * 高野豆腐 8.5 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 かぼちゃ 25 緑 さやいんげん 12 緑 かつお昆布だし 32 酒 5 砂糖 2 黄 みりん 2 濃口しょうゆ 1.5 コーンスターチ 3.4 黄 * ベーコン 7 赤 じゃがいも 38 黄 玉ねぎ 12 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 オリーブ油 2 黄 パセリ・乾 0.01 白菜 35 緑 大根 30 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 万能ねぎ 5 緑 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 鶏もも肉 75 赤 塩 0.2 レモン(果汁) 0.1 緑 ほうれん草 16 緑 塩 0.05 こしょう 0.01 フライドポテト 20 黄 * ホワイトソース 8 * 牛乳 6 赤 鶏ガラスープの素 1.5 * 粉チーズ 2 赤 * スパゲッティ 15 黄 * ハム 5 赤 赤パプリカ 6 緑 * きゅうり 6 緑 * 錦糸卵 8 赤 * マヨネーズ 7 黄 穀物酢 1 レモン(果汁) 0.2 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 大根 12 緑 にんじん 12 緑 しいたけ 4 緑 鶏ガラスープの素 1.7 水 140 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * 豚ばら 35 赤 酒 0.9 * キャベツ 40 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 にら 5 緑 しめじ 10 緑 * 厚揚げ 30 赤 サラダ油 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 3 鶏ガラスープの素 0.2 水 28 コーンスターチ 1 黄 * ぎょうざ(冷凍) 4こ 緑 サラダ油 6 黄 白菜 15 緑 玉ねぎ 10 緑 わかめ 1 赤 しょうが 0.2 緑 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.25 酒 1 鶏がらスープの素 2	精白米 75 黄 赤魚 60 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 * 豚肉 30 赤 玉ねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 赤パプリカ 10 緑 なす 20 緑 * 厚揚げ 25 赤 * ねりごま 2 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 八丁味噌 1.8 * すりごま 1 黄 サラダ油 2 黄 じゃがいも 12 黄 * キャベツ 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 * ヨーグルト(ファイバーヨーグルト) 1こ 赤	精白米 75 黄 * NEG丸ロール 60 黄 * 牛ひき肉 21.1 赤 * 豚ミンチ 21.1 赤 * 大豆ミンチ 15 赤 玉ねぎ 24 緑 ごはん 6.8 黄 ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 ケチャップ 8 とんかつソース 8 * キャベツ 35 緑 にんじん 15 緑 コーン・冷凍 10 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 じゃがいも 30 黄 にんじん 7 緑 * きゅうり 7 緑 * マヨネーズ 8 黄 砂糖 1.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 マスタード(練り) 0.5 * 牛乳 1本 赤		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 緑 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 6.2 黄 コーンスターチ 3.1 黄 ベーキングパウダー 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 * キャベツ 18 緑 にんじん 10 緑 * きゅうり 6 緑 * トマト 1.4 緑 サラダ油 1.7 黄 穀物酢 1 玉ねぎ 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 りんご 1.7 緑 塩 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.2 マスタード(練り) 0.1 はちみつ 0.1 黄 * 油あげ 3 赤 なめこ 3 緑 大根 15 緑 白菜 15 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 75 黄 * 牛ひき肉 20 赤 * 豚ミンチ 20 赤 かぼちゃ 40 緑 玉ねぎ 30 緑 なす 20 緑 * ホールトマト 10 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 3 緑 にんにく 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 * カレールウ 12 水 85 ごぼう 15 緑 にんじん 5 緑 * 突きこんにゃく 5 黄 さやいんげん 5 緑 濃口しょうゆ 0.75 * だしの素 0.13 砂糖 0.4 黄 * すりごま 2 黄 * マヨネーズ 3.5 黄 玉ねぎ 15 緑 コーン・冷凍 10 緑 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02 * 牛乳 1本 赤
	エネルギー	510kcal	534kcal	695kcal	658kcal	617kcal	621kcal	621kcal	580kcal
中学年									

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	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	大阪の粉もん料理 ネギ塩焼きそば お好み焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根とえのきのみそ汁	チキンライス スパニッシュオムレツ ブロッコリーと鶏ムネのマヨ和えサラダ 洋風スープ	ごはん 白身魚の竜田揚げ じゃが芋とちくわのカレー炒め ほうれん草のかつお和え 野菜のみそ汁	ベーコンピラフ チキンのクリームシチュー 彩りサラダ 牛乳 ミニフィッシュ	ごはん かぼちゃサラダ のっぺい汁	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	ごはん 石垣フライ キャベツの塩昆布和え 切干大根とにんじんの煮物 豚汁	ごはん やさいふりかけ チキン南蛮 野菜炒め すまし汁	ハヤシライス マカロニサラダ ポトフスープ 牛乳	ごはん 鯖のみぞれがけ 小松菜とウインナーのソテー けんちん汁 フルーツ白玉
材料名および使用量(g)	<ul style="list-style-type: none"> * 豚ばら 20 赤 ごま油 1.5 黄 * キャベツ 30 緑 にんじん 15 緑 * 緑豆もやし 15 緑 * 中華めん 70 黄 長ネギ 15 緑 ごま油 3 黄 鶏ガラスープの素 1.6 黄 * 白だし 4 黄 酒 5 黄 にんにく 0.15 緑 砂糖 1 黄 塩 0.13 黄 こしょう 0.02 黄 * 豚ばら 35 赤 * キャベツ 40 緑 万能ねぎ 6.72 緑 * 天かす 5 黄 * 小麦粉 15.4 黄 * 卵液 7.73 赤 ベーキングパウダー 2.96 黄 かつお昆布だし 12.5 黄 * やまいも 8.62 黄 とんかつソース 15 黄 ケチャップ 7.5 黄 * マヨネーズ 10 黄 削り節 0.5 赤 青のり 0.5 赤 * きゅうり 40 緑 カットわかめ 0.5 赤 みりん 2.5 黄 砂糖 0.8 黄 塩 0.3 黄 穀物酢 2.5 黄 大根 15 緑 玉ねぎ 8 緑 えのきたけ 7 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 * 鶏もも肉 20 赤 玉ねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 グリーンピース(冷凍) 2 緑 サラダ油 0.5 黄 ケチャップ 15 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 ほうれん草 20 緑 赤パプリカ 10 緑 しめじ 6 緑 * ベーコン 5 赤 * 卵液 50 赤 コーンスターチ 0.7 黄 塩 0.2 黄 鶏ガラスープの素 1.5 黄 みりん 1.3 黄 薄口しょうゆ 1.3 黄 サラダ油 0.5 黄 ケチャップ 15 黄 ブロッコリー 30 緑 コーン・冷凍 5 緑 * 鶏むね肉 10 赤 * マヨネーズ 12 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 * キャベツ 15 緑 * あさり 3 赤 じゃがいも 20 黄 オリーブ油 1 黄 鶏ガラスープの素 1.5 黄 水 140 黄 薄口しょうゆ 3.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 バサ 50 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 2.5 黄 酒 1.6 黄 コーンスターチ 3 黄 ごま油 2.3 黄 サラダ油 5 黄 こしょう 0.02 黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 20 緑 ピーマン 3 緑 * ちくわ 36 赤 * サラダ油 2.1 黄 カレー粉 0.2 黄 濃口しょうゆ 2.7 黄 ほうれん草 30 緑 かつお節 1 赤 砂糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 こまつな 15 緑 大根 12 緑 かぼちゃ 8 緑 えのきたけ 3 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 68 黄 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 8 緑 マッシュルーム 10 緑 * ベーコン 5 赤 にんじん 6 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 サラダ油 0.5 黄 パセリ・乾 0.02 黄 * 鶏もも肉 38 赤 にんじん 30 緑 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 40 黄 ブロッコリー 15 緑 白ワイン 0.13 黄 鶏ガラスープの素 1.2 黄 水 105 黄 * クリームシチューのルー 16.3 黄 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.9 黄 * キャベツ 25 緑 黄パプリカ 8 緑 * きゅうり 6 緑 * トマト 1.4 緑 サラダ油 1.7 黄 穀物酢 1 黄 玉ねぎ 0.7 緑 にんじん 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 りんご 1.7 緑 塩 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.2 黄 マスタード(練り) 0.1 黄 はちみつ 0.1 黄 * 牛乳 1本 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 * 豚肉 50 赤 オリーブ油 1.5 黄 玉ねぎ 20 緑 れんこん 12 緑 ピーマン 16 緑 エリンギ 20 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.8 緑 オリーブ油 1.5 黄 * オイスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 3 黄 砂糖 3 黄 かぼちゃ 35 緑 * ハム 5 赤 * きゅうり 6 緑 にんじん 10 緑 玉ねぎ 8 緑 コーン・冷凍 5 緑 * マヨネーズ 9 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 大根 25 緑 玉ねぎ 20 緑 白菜 20 緑 にんじん 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 しいたけ 6 緑 塩 0.4 黄 薄口しょうゆ 4 黄 かつお昆布だし 130 黄 	 <ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 カレー 1切 赤 塩 0.4 赤 * 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 黄 なたね油 5 黄 * キャベツ 35 緑 にんじん 8 緑 塩昆布 1.2 赤 サラダ油 0.2 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 切干大根 3 緑 にんじん 3 緑 * 油あげ 3 赤 かつお昆布だし 20 黄 砂糖 4 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 0.6 黄 * 豚ばら 20 赤 * こんにやく 10 黄 大根 4 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 8 緑 しめじ 10 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 黄 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 やさいふりかけ 1袋 赤 * 鶏もも 75 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.1 赤 コーンスターチ 5 黄 * 卵液 12.5 赤 サラダ油 5 黄 砂糖 11 黄 砂糖 7 黄 濃口しょうゆ 5.5 黄 * ベーコン 10 赤 * キャベツ 25 緑 こまつな 5 緑 にんじん 5 緑 薄口しょうゆ 0.5 緑 塩 0.1 赤 こしょう 0.02 黄 にんじん 20 緑 大根 20 緑 かまぼこ 10 赤 しいたけ 5 緑 かつお昆布だし 120 黄 薄口しょうゆ 1 赤 みりん 2 赤 塩 0.4 黄 三つ葉 0.5 緑 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 70 黄 * 豚肉 45 赤 玉ねぎ 50 緑 マッシュルーム 8 緑 鶏ガラスープの素 3.3 黄 * ハヤシルウ 20 黄 ケチャップ 14 黄 * ウスターソース 0.5 黄 砂糖 1 黄 グリーンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 黄 * マカロニ 10 黄 赤パプリカ 6 緑 * きゅうり 8 緑 * マヨネーズ 10 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 砂糖 1.7 黄 * ベーコン 3 赤 大根 20 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 15 黄 * だしの素 1 赤 鶏ガラスープの素 1.5 黄 水 130 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米 65 黄 * さば 50 赤 塩 0.3 赤 大根おろし 20 緑 みりん 2 黄 薄口しょうゆ 1.4 黄 ゆず果汁 0.7 緑 * ウインナー 13 赤 こまつな 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * 豆腐 20 赤 にんじん 15 緑 * こんにやく 4 黄 大根 10 緑 しいたけ 3 緑 万能ねぎ 2 緑 かつお昆布だし 120 黄 薄口しょうゆ 2 黄 塩 0.4 黄 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 2 黄 フルーツカクテル 45 緑 白玉団子 2個 緑 	
エネルギー	665kcal	599kcal	502kcal	643kcal	589kcal	621kcal	584kcal	678kcal	796kcal	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