

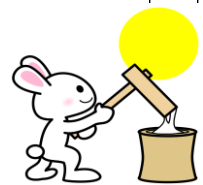
# 2020年度10月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	ごはん かに玉中華あんかけ卵 じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのスープ 十五夜デザート(ゼリー)	ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮込み 小松菜とベーコンの春雨サラダ にんじんと枝豆のスープ 牛乳	バターライス タンダーチキン カラフルサラダ 野菜のクリームスープ	ごはん 鱈の竜田揚げ いんげんの三色ごま和え 豚肉と根菜のみそ汁	<b>タイ料理</b> ガパオライス グリーンサラダ 豚肉と豆苗のスープ	<b>お弁当の日</b> (お弁当をご持参ください)	ごはん 高野豆腐のすき焼き煮 ほうれん草のかつお節和え あさりと白菜のみそ汁	11日実施なら振替休日 延期ならお弁当の日	にんじんピラフ 鱈の香草パン粉焼き 水菜サラダ ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛揚げ ブロッコリーの和風サラダ 豆腐ときのこのみそ汁	NEG丸ロール キッシュ 和風サラダ あさりのミネストローネ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 75 黄 * 卵液 50 赤 * 緑豆もやし 12 緑 万能ねぎ 1 緑 エリンギ 10 緑 ごま油 0.5 黄 コーンスターチ 0.5 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 穀物酢 5 黄 砂糖 3 黄 ケチャップ 6 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 水 15 黄 コーンスターチ 4 黄 グリーンピース 1.25 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 * 糸こんにやく 5 黄 酒 4 黄 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 1 黄 サラダ油 1 黄 * 豆腐 15 赤 玉ねぎ 20 緑 にら 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 水 130 赤 コーンスターチ 3 黄 十五夜デザート 1 赤	精白米 65 黄 * 豚肉小間切れ 50 赤 玉ねぎ 40 緑 * キャベツ 25 緑 ケチャップ 26 黄 オリーブ油 1.3 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 * ホールトマト 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ごまつな 30 緑 緑豆春雨 4 黄 * ベーコン 5 赤 味ポン 5 黄 砂糖 1.6 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 1 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 * えだまめ 10 緑 鶏ガラスープの素 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 パセリ・乾 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * バター 2 黄 パセリ・乾 0.02 黄 * 鶏もも肉 75 赤 砂糖 3 黄 にんにく 0.05 緑 * ヨーグルト(プレーン) 16 赤 ケチャップ 11.5 黄 カレー粉 0.85 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 赤ピーマン 10 緑 黄ピーマン 10 緑 ブロッコリー 30 緑 * ウインナー 7.5 赤 オリーブ油 1.6 黄 レモン(果汁) 1.2 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 じゃがいも 20 黄 コーン 10 緑 にんじん 20 緑 * ハム 10 赤 * キャベツ 15 緑 * クリームシチューのルー 10 黄 水 120 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄	精白米 65 黄 あじ 50 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 5 黄 酒 1.6 黄 コーンスターチ 3 黄 ごま油 2 黄 サラダ油 10 緑 ブロッコリー 10 緑 さやいんげん 25 緑 にんじん 10 緑 黄ピーマン 7 緑 * すりごま 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 * 豚ばら 15 赤 さつまいも 20 黄 ささがきごぼう 7 緑 大根 10 緑 水 130 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 赤		精白米 75 黄 * 鶏ひき肉 50 赤 * 豆プラス 5 黄 にんにく 0.25 緑 玉ねぎ 10 緑 ピーマン 10 緑 赤ピーマン 10 緑 じゃがいも 25 黄 サラダ油 3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 2 黄 * オイスターソース 2 黄 ナンプラー 3 黄 砂糖 1 黄 鶏ガラスープの素 1.2 黄 * トウバンジャン 0.3 黄 * キャベツ 20 緑 * きゅうり 20 緑 砂糖 0.7 黄 塩 0.2 黄 ワインビネガー 0.3 黄 薄口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油 0.5 黄 トウモロコシ 12 緑 にんじん 10 緑 * 豚ばら 10 赤 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄	精白米 65 黄 * 豚ばら 25 赤 * 高野豆腐 15 赤 玉ねぎ 40 緑 * 糸こんにやく 20 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 6 緑 かつお昆布だし 20 黄 三温糖 4 黄 濃口しょうゆ 7 黄 酒 2.2 黄 なたね油 3 黄 ほうれん草 20 緑 にんじん 4 緑 かつお節 0.2 赤 刻みのり 2 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 黄 濃口しょうゆ 3 黄 白菜 15 緑 * あさり 5 赤 長ネギ 3 緑 水 130 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 赤	スポーツフェスティバルが ● 11日実施の場合 ↓ 12日は振替休日 ● 11日延期の場合 ↓ 12日はお弁当の日 	精白米 65 黄 にんじん 18 緑 鶏ガラスープの素 1.5 黄 * バター 1 黄 パセリ・乾 0.02 黄 さわら 50 赤 塩 0.4 黄 酒 3 黄 こしょう 0.02 黄 * マヨネーズ 12 黄 バジル粉 1 緑 * パン粉 12 黄 塩 0.5 黄 オリーブ油 2 黄 味ポン 10 黄 レモン(果汁) 3 緑 大根 25 緑 水菜 15 緑 * ベーコン 3 赤 サラダ油 1.5 黄 薄口しょうゆ 1.2 黄 三温糖 2.4 黄 穀物酢 1.2 黄 ゆず果汁 0.5 緑 こしょう 0.1 黄 塩 0.2 黄 オリーブ油 1 黄 * ウインナー 10 赤 * キャベツ 25 緑 玉ねぎ 20 緑 じゃがいも 15 黄 グリーンピース 1.5 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 薄口しょうゆ 1 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 水 130 赤 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 * 豚肉ヒレ 75 赤 酒 0.6 黄 コーンスターチ 15 黄 サラダ油 5 黄 砂糖 3 黄 みりん 7.5 黄 酒 3.75 黄 濃口しょうゆ 7.5 黄 おろししょうが 0.2 黄 * 黒ごま 1.4 黄 ブロッコリー 30 緑 にんじん 10 緑 * さけ 7 赤 かつお節 0.15 赤 * だししょうゆ 3 黄 レモン(果汁) 0.05 緑 * 豆腐 15 赤 なめこ 3 緑 しめじ 8 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 赤 みそ 10 赤	* NEG丸ロール60g(中) 1 黄 * ハム 7.5 赤 にんじん 5 緑 赤パプリカ 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ほうれん草 10 緑 * 卵液 37.5 赤 * 粉チーズ 3 赤 * サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 12.5 赤 * 生クリーム 7.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 * キャベツ 18 緑 にんじん 8 緑 黄パプリカ 6 緑 穀物酢 2.25 黄 サラダ油 2.4 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 じゃがいも 10.2 黄 玉ねぎ 10 緑 にんじん 8.2 緑 * ベーコン 5 赤 * あさり 5 赤 * 大豆 5 赤 * ホールトマト 20 緑 ケチャップ 0.5 黄 水 50 黄 鶏ガラスープの素 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 * 牛乳 1本 赤
エネルギー	548kcal	646kcal	602kcal	502kcal	520kcal		541kcal	802kcal	740kcal	631kcal	551kcal
学年	中学年										


**スポーツフェスティバルについて(9月29日付 お知らせ内容)**

10月11日(日) 開催 → 12日(月)振替休日、19日(月)通常授業「お弁当の日」  
 雨天延期 → 18日(日)に延期、12日(月)通常授業「お弁当の日」

10月19日(日) 開催 → 19日(月)振替休日  
 雨天 → 18日(日)は3時間目まで月曜授業、19日(月)振替休日



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	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	枝豆ごはん 鶏肉ときのこのおろし煮 ちくわとごぼうのきんぴら ほうれん草と麩のみそ汁	11日実施ならお弁当の日 18日に実施なら振替休日	ごはん 厚揚げの酢豚炒め 小松菜とツナのおひたし 根菜のみそ汁 ヨーグルト(コアコアぶどう)	ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーとちくわのごま和え ほうれん草とコーンのナムル 豚汁	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え かぼちゃとほうれん草のみそ汁	キーマカレー 小松菜サラダ 牛乳	ごはん ゆで卵と大根のこつてり煮 マカロニナポリタン 高野豆腐と野菜のみそ汁 りんご	ごはん ホイコーロー ブロッコリーのちりめん和え 沢煮椀	さつま芋とパプリカの洋風炊込ご飯 チキンとカボチャのクリーム和え インゲンとコーンのサラダ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸し焼売 チンゲン菜と白玉団子のスープ	ごはん カレイのフライ(トマトソース) コールスローサラダ かぼちゃスープ
材料名および使用量(g)	精白米 70 黄 塩 1.1 酒 2.2 * えだまめ 12 緑 * 鶏もも 75 赤 しめじ 20 緑 えのきたけ 15 緑 大根おろし 35 緑 かつお昆布だし 40 塩 0.6 濃口しょうゆ 3.8 みりん 3.8 酒 3.8 ちくわ 7 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 * 突きこんにやく 13 黄 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 黄 みりん 1 ごま油 0.5 黄 ほうれん草・冷凍 15 緑 * 麩 2 黄 じゃがいも 15 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10	スポーツフェスティバルが ● 11日実施の場合 ↓ 19日はお弁当の日 ● 18日実施の場合 もしくは 18日雨天登校の場合 ↓ 19日は振替休日 	精白米 65 黄 * 豚ばら 35 赤 * 厚揚げ 50 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 12 緑 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 水 5 砂糖 8.3 黄 * すりごま 1 黄 ケチャップ 12 濃口しょうゆ 5 にんにく 0.02 緑 ごま油 1.5 黄 * ツナ缶 3 赤 にんじん 8 緑 かつお昆布だし 35 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 にんじん 5 緑 * こんにやく(板) 4.5 黄 大根 8 緑 しいたけ 3 緑 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 * ヨーグルト(コアコアぶどう) 1 赤	精白米 75 黄 赤魚 50 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 砂糖 1 黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 ブロッコリー 20 緑 にんじん 10 緑 ちくわ 5 赤 * すりごま 1 黄 ほうれん草 25 緑 コーン 10 緑 鶏ガラスープの素 1.2 塩 0.5 濃口しょうゆ 0.34 * 豚ばら 15 赤 * こんにやく 10 黄 大根 10 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 8 緑 里芋 10 黄 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 緑 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 35 緑 * きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ゆかりふりかけ 1.2 緑 かぼちゃ 25 緑 * 突きこんにやく 8 黄 ほうれん草・冷凍 15 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 75 黄 * 鶏ひき肉 35 赤 玉ねぎ 20 緑 にんじん 50 緑 * 豆プラス 4 鶏ガラスープの素 2.5 * カレールウ 9.5 サラダ油 1 黄 * 牛乳 1.2 赤 ケチャップ 2 サラダ油 0.5 黄 * ウスターソース 1.5 はちみつ 0.5 黄 * こまつな 32 緑 * 緑豆もやし 12 緑 にんじん 12 緑 * ウインナー 5 赤 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.02 黄 穀物酢 0.02 黄 にんにく 0.1 緑 * 牛乳 1 赤	精白米 65 黄 大根 60 緑 ゆで卵 1 赤 * 鶏もも 25 緑 万能ねぎ 0.5 緑 水 6 濃口しょうゆ 6 穀物酢 6 砂糖 2 黄 鶏ガラスープの素 0.3 にんにく 0.05 緑 * マカロニ 10 黄 * ウインナー 5 赤 玉ねぎ 15 緑 ピーマン 5 緑 コーン 3 緑 ケチャップ 18 砂糖 2 黄 塩 0.4 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 黄 * 高野豆腐 5 赤 なす 5 緑 ほうれん草 10 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 * りんご 1/6 緑	精白米 65 黄 * 豚肉 60 赤 酒 0.5 * キャベツ 45 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 10 緑 玉ねぎ 30 緑 しょうが 1.8 緑 にんにく 0.9 緑 ごま油 1.5 黄 * トウバンジャン 0.6 赤だし 9 酒 4.5 砂糖 5.6 黄 濃口しょうゆ 4.5 穀物酢 2 * オイスターソース 2.5 ブロッコリー 40 緑 にんにく 0.01 緑 かつお昆布だし 12 濃口しょうゆ 3 ごま油 3 黄 ちりめんじゃこ 4 赤 * 豚肉 10 赤 * 緑豆もやし 10 緑 にんじん 10 緑 大根 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 塩 0.7 薄口しょうゆ 1 酒 0.8	精白米 65 黄 ベーコン 4 赤 * さつまいも 15 黄 塩 0.1 * 豆腐 38 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 砂糖 2 黄 * バター 0.5 黄 * 牛乳 45 赤 塩 1 こしょう 0.02 * さやいんげん 28 緑 * きゅうり 5 緑 コーン 5 緑 砂糖 4.8 黄 塩 1.2 穀物酢 3.2 薄口しょうゆ 0.8 * 牛乳 1 赤	精白米 75 黄 * 豚ミンチ 50 赤 * 豆プラス 38 赤 * 豆腐 3 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 砂糖 2 黄 * キャベツ 30 緑 濃口しょうゆ 3 * 赤だし 8 コーンスターチ 2 黄 ごま油 1 黄 * しゅうまい(冷凍) 2 赤 チンゲンサイ 20 緑 * 緑豆もやし 12 緑 えのきたけ 15 緑 玉ねぎ 25 緑 白玉団子 2 黄 薄口しょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	精白米 65 黄 カレイ 1 切 赤 塩 0.7 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 * ホールトマト 30 緑 玉ねぎ 15 緑 にんにく 0.02 オリーブ油 1.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 * キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン 5 緑 * ハム 3.8 赤 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 * オリーブ油 1.5 黄 * マヨネーズ 5.6 黄 玉ねぎ 25 緑 かぼちゃペースト 75 緑 にんじん 20 緑 * ベーコン 5 赤 鶏ガラスープの素 2.5 * 牛乳 50 赤 塩 0.1 こしょう 0.01
	エネルギー	543kcal		611kcal	512kcal	575kcal	607kcal	571kcal	552kcal	743kcal	594kcal
学年	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

