


# 2020年度12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)	
献立名	ハヤシライス ほうれん草のソテー 牛乳	ごはん 鶏のつくね焼き かぼちゃコロッケ サラダ油 しる菜と揚げのみそ汁	ごはん 赤魚の煮つけ 鶏ひき肉とじゃがいものカレー炒め 豚汁	ごはん 香草カツレツ 野菜とツナの彩サラダ じゃがいものポタージュ みかん	ごはん 鯖のみぞれがけ ビーフン炒め みそ汁	大阪府学校給食提供事業 ごはん すき焼き ほうれん草とコーンのサラダ すまし汁		チャーハン 鶏のから揚げ ポテトサラダ 中華コンスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 75黄 * 豚肉 42赤 玉ねぎ 40緑 マッシュルーム 5緑 にんじん 15緑 * バター 5.6黄 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 グリーンピース 0.9 水 110 ほうれん草 30緑 コーン・冷凍 5緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.08 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * 鶏ひき肉 70赤 玉ねぎ 12緑 ひじき 0.4赤 にんじん 8緑 しいたけ 0.8緑 ごはん 6.5黄 塩 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1黄 酒 1.2 コーンスターチ 1黄 刻みのり 1赤 * かぼちゃコロッケ 1こ サラダ油 5黄 しろな 30緑 * 油あげ 3赤 にんじん 8緑 水 130 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10	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 * 鶏ひき肉 35赤 にんにく 0.05緑 おろししょうが 0.2 玉ねぎ 20緑 グリーンピース 2 じゃがいも 30黄 にんじん 20緑 砂糖 2.2黄 濃口しょうゆ 3.6 カレー粉 0.4 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5黄 * 豚ばら 10赤 さつまいも 10黄 大根 15緑 * 突きこんにやく 20黄 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65黄 * 豚ヒレ 50赤 塩 0.45 こしょう 0.02 * 小麦粉 3黄 * 卵液 5赤 * パン粉 7.5黄 バジル粉 0.5 パセリ・乾 0.5 サラダ油 5黄 レモン 1/10こ緑 こまつな 35緑 * ツナ缶 8赤 にんじん 10緑 コーン・冷凍 5緑 濃口しょうゆ 1 おろししょうが 1 じゃが芋ペースト 50黄 玉ねぎ 50緑 水 100 鶏ガラスープの素 2.5 * 牛乳 30赤 塩 0.5 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 みかん 1こ緑	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 ビーフン 8黄 にんじん 15緑 しめじ 3緑 玉ねぎ 20緑 * キャベツ 20緑 ピーマン 5緑 * 豚肉 10赤 鶏ガラスープの素 0.96 水 4.8 濃口しょうゆ 2 ごま油 1.2黄 塩 0.1 こしょう 0.02 里芋 20黄 * 油あげ 5赤 白菜 30緑 みそ 10 水 140 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤	精白米 65黄 * 牛肉 80赤 えのきたけ 10緑 * 糸こんにやく 25黄 長ネギ 13緑 白菜 35緑 にんじん 10緑 かつお昆布だし 20 三温糖 4黄 濃口しょうゆ 7 酒 2.2 なたね油 3黄 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 * 豆腐 15赤 カットわかめ 0.5赤 かつお昆布だし 140 薄口しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.5	サラダ油 1黄 にんにく 0.05緑 おろししょうが 0.15 * 鶏もも肉 15赤 酒 0.4 塩 0.4 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 長ネギ 15緑 にんじん 5緑 玉ねぎ 5緑 ピーマン 8緑 精白米 72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 じゃがいも 30緑 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 0.5 しいたけ 5緑 白菜 15緑 にんじん 15緑 * 卵液 15赤 コーン・冷凍 2.5緑 鶏ガラスープの素 2 酒 5 塩 0.5 こしょう 0.02	
	エネルギー	711kcal	565kcal	541kcal	554kcal	520kcal	607kcal	729kcal

大阪府提供事業より、「牛肉」を提供していただきます。



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	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
献立名	ごはん 豚バラと大根の煮物 野菜炒め みそ汁 ヨーグルト(ココアぶどう)	ごはん おかかひじき 鮭のムニエル 切干大根のサラダ あさりと水菜のみそ汁	NEG丸ロール60g 南瓜のオムレツキッシュ ベーコンとブロッコリーのオイルパスタ 白菜とコーンのスープ 牛乳	沖縄料理 シシジュシー 石垣フライ にんじんしりしり みそ汁	クリスマスメニュー ターメリックライス ドライカレー 鶏の塩コショウ焼き キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳 クリスマスカップデザート(2020)	ごはん 豚の生姜いため ほうれん草のごま和え 雑煮 みかん
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * 豚バラ 40赤 大根 120緑 ごま油 0.5黄 酒 5 濃口しょうゆ 5 砂糖 5黄 * 鶏もも肉 20赤 玉ねぎ 40緑 * キャベツ 30緑 さやいんげん 13緑 にんじん 15緑 塩 0.1 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 1.5 濃口しょうゆ 1 * 高野豆腐 8赤 じゃがいも 10黄 こまつな 6緑 * だしのもと 2.5 みそ 10 * ヨーグルト(ココアぶどう) 1赤	精白米 72黄 かつお節 2赤 ひじき 1赤 * 白ごま 2黄 サラダ油 0.5黄 みりん 0.5 濃口しょうゆ 1 * さけ 50赤 塩 0.3 こしょう 0.02 * 小麦粉 1/4小S黄 * バター 3黄 レモン 10緑 濃口しょうゆ 1 切干大根 4緑 * きゅうり 7緑 にんじん 10緑 * ツナ缶 5赤 * すりごま 0.5黄 濃口しょうゆ 3 * マヨネーズ 6黄 穀物酢 1.1 砂糖 2黄 水菜 15緑 * あさり 5赤 しめじ 5緑 水 130 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10	* NEG丸ロール60g 60黄 * ハム 7.5赤 かぼちゃ 25緑 赤パプリカ 10 マッシュルーム 5緑 ブロッコリー 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 こしょう 0.02 バジル粉 0.05 オリーブ油 0.5黄 ケチャップ 8 * スパゲッティ 18黄 ブロッコリー 20緑 * ベーコン 15赤 にんにく 0.05緑 オリーブ油 1黄 塩 0.4 こしょう 0.01 玉ねぎ 15緑 コーン・冷凍 10緑 白菜 12緑 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 4 * 牛乳 1本赤	精白米 62.5黄 濃口しょうゆ 3 * 豚バラ 17赤 にんじん 8.5緑 刻み昆布 3赤 サラダ油 0.6黄 塩 0.15 酒 1.5 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 * ツナ缶 20赤 にんじん 40緑 * 卵液 15赤 塩 0.2 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 2 * だしのもと 0.04黄 ごま油 0.5黄 じゃがいも 12黄 こまつな 10緑 しめじ 10緑 * 油あげ 2赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 72黄 ターメリック 0.1 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 サラダ油 0.5黄 にんにく 0.05緑 玉ねぎ 50緑 にんじん 25緑 ピーマン 5緑 * 大豆 5赤 * 豚ミンチ 30赤 鶏ガラスープの素 2.5 カレー粉 0.7 とんかつソース 8 濃口しょうゆ 4 ケチャップ 3 塩 1 はちみつ 1黄 * 鶏もも肉 50赤 酒 3.5 塩 0.4 こしょう 0.01 * キャベツ 20緑 にんじん 10緑 コーン・冷凍 5緑 砂糖 0.8黄 塩 0.2 穀物酢 1.5 サラダ油 0.3黄 * 牛乳 1本赤 * クリスマスカップデザート(2020) 1こ	精白米 65黄 * 豚肉 65赤 玉ねぎ 50緑 しめじ 10緑 しょうが 1 砂糖 0.6黄 酒 1.2 みりん 0.7 濃口しょうゆ 3 サラダ油 0.5黄 ほうれん草 24緑 にんじん 10緑 刻みのり 1赤 * すりごま 1.8黄 砂糖 1黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4 もち 15黄 大根 20緑 にんじん 5緑 しいたけ 1.5緑 三つ葉 1緑 かつお昆布だし 140 塩 0.8 薄口しょうゆ 1 みかん 1こ緑
	エネルギー	662kcal	507kcal	638kcal	635kcal	745kcal
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