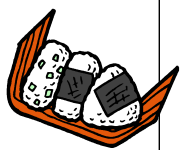


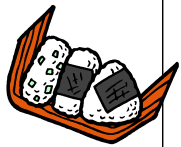
2020年度1月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	沖縄料理 シシジャーシー 石垣フライ にんじんしりしり じゃがいもと小松菜のみそ汁	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	ごはん 関西風あんかけ卵 じゃがいものきんぴら 揚げ焼売 豆腐とわかめのスープ	ごはん 鯖の竜田揚げ いんげんの三色ごま和え もやしナムル 白みそ雑煮	枝豆ごはん 豚肉と白菜のトマト煮こみ 小松菜とベーコンのバターソテー にんじんとたまねぎのスープ 牛乳	大阪府提供事業 釜揚げしらす丼 しらすチヂミ 切干大根の煮物 赤だし	ごはん 鶏のカレー揚げ ほうれん草と春雨のサラダ かぼちゃとキャベツのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 62.5 黄 濃口しょうゆ 3 赤 * 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 黄 酒 1.5 黄 カレイ 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 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 赤 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 2 赤 * だしの素 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 赤 みそ 10 赤		精白米 75 黄 * 卵液 50 赤 にんじん 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 0.8 黄 砂糖 2 黄 * オイスターソース 3.8 黄 濃口しょうゆ 4 黄 水 30 黄 コーンスターチ 4 黄 グリンピース 1.25 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 * 糸こんにゃく 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 * しゅうまい(冷凍) 2 赤 サラダ油 5 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 黄 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 水 130 黄 コーンスターチ 3 黄	精白米 65 黄 * さば 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 3 黄 サラダ油 2 黄 ブロッコリー 10 緑 さやいんげん 20 緑 にんじん 10 緑 黄パプリカ 5 緑 * すりごま 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 * 緑豆もやし 20 緑 鶏ガラスープの素 1.36 黄 塩 0.68 黄 濃口しょうゆ 0.34 黄 * 白ごま 0.68 黄 ごま油 6.12 黄 白玉団子 2個 黄 大根 20 緑 にんじん 15 緑 * 油あげ 2 赤 三つ葉 1 緑 かつお昆布だし 140 赤 みりん 3 赤 薄口しょうゆ 1 赤 みそ(米) 甘みそ 12 赤	精白米 70 黄 塩 1.1 黄 酒 2.2 黄 * えだまめ・冷凍 12 緑 * 豚肉 50 赤 玉ねぎ 40 緑 白菜 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 こまつな 35 緑 * ベーコン 12.5 赤 * バター 5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 15 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 75 黄 釜揚げしらす 90 赤 刻みのり 1 赤 万能ねぎ 0.5 緑 濃口しょうゆ 15 黄 みりん 2.7 黄 酒 1.7 黄 * 卵液 10 赤 水 12 黄 * 小麦粉 8 黄 コーンスターチ 1 黄 ごま油 0.2 黄 塩 0.1 黄 薄口しょうゆ 1 黄 かつお節 0.2 赤 にら 3 緑 釜揚げしらす 10 赤 ごま油 0.5 黄 切干大根 3 緑 にんじん 5 緑 * 油あげ 2.5 赤 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.5 黄 かつお昆布だし 20 赤 グリンピース(冷凍) 1.25 緑 * 高野豆腐 8 赤 カットわかめ 0.5 赤 ほうれん草 10 緑 かつお昆布だし 140 赤 * 八丁味噌 10 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 赤 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 黄 カレー粉 0.5 黄 * 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 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 なたね油 5 黄 緑豆春雨 4 黄 ほうれん草 10 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 穀物酢 2.6 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 砂糖 1 黄 ごま油 0.7 黄 かぼちゃ 25 緑 * 突きこんにゃく 8 黄 * キャベツ 10 緑 かつお昆布だし 140 赤 みそ 10 赤
エネルギー	635kcal		588kcal	633kcal	691kcal	534kcal	597kcal

大阪府提供事業より
「ちりめんじゃこ」を提供させていただきます。



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	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)						
献立名	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 豚肉のごまみそ炒め すまし汁 みかん	NEG丸ロール60g(中学年) 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	ゆかりごはん 鯖の塩焼き 豚肉と野菜の和風煮 焼き厚揚げ 白菜と大根のみそ汁	レーズンパン チキンのクリームソースがけ スパゲッティサラダ だいこんとにんじんのコロコロスープ 牛乳	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	バターライス タンドリーチキン カラフルサラダ アサリと野菜のクリームスープ	ごはん ウインナーのスペイン風オムレツ キャベツとツナのさっぱりサラダ きのこと豚ミンチのミネストローネ ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)						
材料名および使用量(g)	精白米	75 黄	* NEG丸ロール60g(中学年)	1こ 黄	精白米	62 黄	* レーズンパン	1こ 黄		精白米	65 黄	精白米	65 黄
	赤魚	60 赤	* 牛ミンチ	21.1 赤	梅びしお	1.7 緑	* 鶏もも肉	75 赤		* ウインナー	20 赤	* ウインナー	20 赤
	塩	0.3 赤	* 豚ミンチ	21.1 赤	* サバ	1切 赤	塩	0.2 赤		じゃがいも	40 黄	じゃがいも	40 黄
	レモン汁	0.2 緑	* 豆プラス	15 赤	塩	0.6 赤	レモン汁	0.1 緑		玉ねぎ	20 緑	玉ねぎ	20 緑
	酒	1.5 赤	玉ねぎ	24 緑	酒	0.4 赤	ほうれん草	16 緑		* 卵液	50 赤	玉ねぎ	20 緑
	みりん	0.2 赤	コーンスターチ	6.8 黄	レモン	10 緑	塩	0.05 赤		コーンスターチ	0.7 黄	玉ねぎ	20 緑
	薄口しょうゆ	0.6 赤	ナツメグ	0.01 赤	* 豚肉	20 赤	こしょう	0.01 赤		塩	1 赤	玉ねぎ	20 緑
	* 豚肉	30 赤	塩	0.5 赤	にんじん	15 緑	フライドポテト	20 黄		* ヨーグルト(プレーン)	16 赤	玉ねぎ	20 緑
	玉ねぎ	20 緑	こしょう	0.01 赤	玉ねぎ	25 緑	* ホワイトソース	8 赤		ケチャップ	11.5 赤	玉ねぎ	20 緑
	ピーマン	5 緑	ケチャップ	8 赤	じゃがいも	20 黄	* 牛乳	6 赤		カレー粉	0.85 赤	玉ねぎ	20 緑
	赤パプリカ	10 緑	とんかつソース	8 赤	さやいんげん	3 緑	鶏ガラスープの素	1.5 赤		塩	0.5 赤	玉ねぎ	20 緑
	なす	20 緑	* キャベツ	35 緑	ごま油	0.5 黄	* 粉チーズ	2 赤		こしょう	0.02 赤	玉ねぎ	20 緑
	* 厚揚げ	25 赤	にんじん	15 緑	砂糖	1.7 黄	* スパゲッティ	15 黄		赤パプリカ	10 緑	玉ねぎ	20 緑
	* 練ごま	2 黄	コーン・冷凍	10 緑	濃口しょうゆ	2.8 黄	* ハム	12 赤		黄パプリカ	10 緑	玉ねぎ	20 緑
	砂糖	0.5 黄	サラダ油	0.5 黄	* 厚揚げ	25 赤	* 赤パプリカ	6 緑		ブロッコリー	30 緑	玉ねぎ	20 緑
	濃口しょうゆ	2.5 黄	塩	0.2 赤	濃口しょうゆ	3 赤	* きゅうり	6 緑		* ウインナー	7.5 赤	玉ねぎ	20 緑
	八丁味噌	1.8 赤	こしょう	0.02 赤	白菜	15 緑	* マヨネーズ	7 黄		オリーブ油	1.6 黄	玉ねぎ	20 緑
	* 白ごま	1 黄	じゃがいも	30 黄	大根	15 緑	穀物酢	1 黄		レモン汁	1.2 緑	玉ねぎ	20 緑
	サラダ油	2 黄	にんじん	7 緑	万能ねぎ	1 緑	レモン	0.2 緑		塩	0.2 赤	玉ねぎ	20 緑
	にんじん	10 緑	* きゅうり	7 緑	水	130 赤	塩	0.3 赤		こしょう	0.02 赤	玉ねぎ	20 緑
玉ねぎ	10 緑	* マヨネーズ	8 黄	みそ	10 赤	こしょう	0.02 赤	じゃがいも	20 黄	玉ねぎ	20 緑		
かまぼこ	10 赤	砂糖	1.7 黄	だし昆布	0.65 赤	大根	12 緑	コーン・冷凍	10 緑	玉ねぎ	20 緑		
かつお昆布だし	120 赤	塩	0.2 赤	かつお節	2.08 赤	にんじん	12 緑	にんじん	20 緑	玉ねぎ	20 緑		
薄口しょうゆ	1 赤	こしょう	0.02 赤			しいたけ	4 緑	* あさり	5 赤	玉ねぎ	20 緑		
みりん	2 赤	マスタード(練り)	0.5 赤			鶏ガラスープの素	1.7 赤	* クリームシチューのルー	10 赤	玉ねぎ	20 緑		
塩	0.4 赤	* 牛乳	200CC 赤			水	140 赤	水	120 赤	玉ねぎ	20 緑		
三つ葉	0.5 緑					* 牛乳	1本 赤	塩	0.2 赤	玉ねぎ	20 緑		
みかん	1こ 緑							こしょう	0.02 赤	玉ねぎ	20 緑		
										* ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)	1こ 赤		
エネルギー	569kcal	633kcal	521kcal	641kcal	583kcal	582kcal							
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