


# 2021年度 4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
献立名	NEGロールパン60g ミートローフ じゃがいもと白菜のコンソメスープ コールスローサラダ 牛乳	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ミニフィッシュ	ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋とちくわのカレー炒め 豚汁 ヨーグルト(コアコアぶどう)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜ともやしのナムル 豚ミンチと野菜の中華スープ	ごはん、野菜ふりかけ(Ca&Mg) 鮭のムニエル ポテトサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	中華丼 きゅうりとしらすの酢の物 ジョア(マスカット) 冷凍みかん	<b>お弁当の日</b> (昼食をご持参ください)
材料名および使用量(g)	* NEGロールパン60g 1こ 黄 * 牛ひき肉 40 赤 * 豚ミンチ 40 赤 コーンスターチ 3.5 黄 * えだまめ・冷凍 8 緑 にんじん 12 緑 マッシュルーム 5 緑 ナツメグ 0.01 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 ケチャップ 8 黄 とんかつソース 8 黄 玉ねぎ 12 緑 白菜 10 緑 じゃがいも 10 黄 にんじん 5 緑 ブイヨン 2.5 黄 濃口しょうゆ 4 黄 パセリ・乾 0.02 黄 * キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ハム 3.8 赤 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 黄 穀物酢 1.5CC 黄 オリーブ油 1.5CC 黄 * マヨネーズ 5.6 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 72 黄 * 豚肉 100 赤 長ネギ 13 緑 塩 1 黄 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 1 緑 * 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 酒 3 黄 レモン(果汁) 1.5 緑 こしょう 0.02 黄 ほうれん草 30 緑 かつお節 1 赤 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 濃口しょうゆ 4 黄 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 赤 みそ 10 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤	精白米 65 黄 赤魚 50 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 黄 砂糖 1 黄 みりん 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.25 黄 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 6 緑 * ちくわ 30 赤 サラダ油 1 黄 カレー粉 0.2 黄 濃口しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 * 豚ばら 15 赤 大根 10 緑 にんじん 13 緑 里芋(冷凍) 10 黄 水 130 赤 みそ 10 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * ヨーグルト(コアコアぶどう) 1こ 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 黄 * 小麦粉 6.2 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 こまつな 30 緑 * 緑豆もやし 8 緑 にんじん 6 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 * 豚ミンチ 8 赤 玉ねぎ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 12 緑 しめじ 3 緑 薄口しょうゆ 0.8 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 コーンスターチ 3 黄 ごま油 0.05 黄	精白米 65 黄 * 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 1袋 黄 * さけ 50 赤 クレイジーソルト 0.3 黄 オリーブ油 1 黄 レモン 10 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 6 緑 * ツナ缶 8 赤 玉ねぎ 5 緑 * マヨネーズ 12 黄 砂糖 1.7 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ・乾 0.02 黄 玉ねぎ 10 緑 コーン・冷凍 10 緑 にんじん 20 緑 * ベーコン 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 サラダ油 0.5 黄	精白米 75 黄 * 豚ばら 40 赤 酒 3 赤 濃口しょうゆ 2 黄 おろししょうが 1 赤 * 緑豆もやし 24 緑 にんじん 25 緑 白菜 30 緑 こまつな 30 緑 玉ねぎ 15 緑 かまぼこ 10 赤 鶏ガラスープの素 1.2 黄 酒 6.5 黄 砂糖 2.6 黄 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 コーンスターチ 2.6 黄 ごま油 2 黄 * きゅうり 40 緑 しらす(生) 5 赤 みりん 2.5 黄 砂糖 0.8 黄 塩(食塩) 0.3 黄 穀物酢 2.5 黄 * ジョア(マスカット) 1本 緑 冷凍みかん 1こ 緑	
中学年	エネルギー 651kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 557kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 529kcal	エネルギー 607kcal	

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(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
献立名	丸ロールパン60g マカロニグラタン ブロッコリーとベーコンのサラダ あさりのミネストローネ 牛乳		ごはん 豚肉の甘辛揚げ 小松菜とあげのおひたし 根菜としいたけのすまし汁		チキンカレー 白菜とコーンの和風サラダ 牛乳 バナナ		ごはん 豚ニラ玉炒め 揚げ春巻き にんじんとチンゲン菜の中華スープ		ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 根菜と揚げのみそ汁		<b>昭和の日</b>		山菜ごはん さばのいり焼き 筑前煮 豆腐とわかめのすまし汁 柏餅《こどもの日》	
材料名および使用量 (g)	* 丸ロールパン60g	1こ 黄	精白米	65 黄	* 鶏もも肉	45 赤	精白米	65 黄	精白米	65 黄			精白米	68 黄
	* 鶏もも肉	38 赤	* 豚へレ	75 赤	玉ねぎ	40 緑	* 豚肉	60 赤	* 鶏ひき肉	70 赤			山菜	10 緑
	玉ねぎ	20 緑	酒	0.6 黄	じゃがいも	40 黄	酒	0.3 赤	玉ねぎ	15 緑			にんじん	5 緑
	* マカロニ	25 黄	コーンスターチ	15 黄	にんじん	15 緑	塩	0.3 赤	ひじき	0.4 赤			しめじ	5 緑
	しめじ	20 緑	サラダ油	5 黄	マッシュルーム	10 緑	* 卵液	45 赤	にんじん	10 緑			酒	4 赤
	* 牛乳	60 赤	砂糖	3 黄	しょうが	0.5 緑	* 緑豆もやし	20 緑	しいたけ	0.8 緑			濃口しょうゆ	5 黄
	* ホワイトソース	20 赤	みりん	7.5 黄	にんにく	0.5 緑	にら	15 緑	コーンスターチ	3 黄			みりん	4 黄
	水	50 黄	酒	3.75 黄	なたね油	0.5 黄	玉ねぎ	15 緑	塩	0.5 黄			水	89 黄
	バセリ・乾	0.01 黄	濃口しょうゆ	7.5 黄	塩	0.5 黄	にんにく	0.05 緑	濃口しょうゆ	3 黄			* サバ	1切 赤
	サラダ油	0.5 黄	おろししょうが	0.2 黄	こしょう	0.1 黄	しょうが	0.1 緑	みりん	1.5 黄			にんにく	0.02 緑
	ブロッコリー	40 緑	* 黒ごま	1.4 黄	ブイヨン	1.25 赤	濃口しょうゆ	5 黄	砂糖	1 黄			おろししょうが	0.02 黄
	コーン・冷凍	5 緑	こまつな	35 緑	* カレールウ	12 赤	酒	5 黄	酒	1.2 黄			薄口しょうゆ	1.25 黄
	* ベーコン	11 赤	* 油あげ	3 赤	* 牛乳	7 赤	砂糖	0.3 黄	コーンスターチ	1 黄			酒	1.5 黄
	サラダ油	1.5 黄	にんじん	6 緑	ケチャップ	0.8 赤	こしょう	0.02 黄	のり(焼きのり)	1 赤			みりん	1.7 黄
	薄口しょうゆ	1.2 黄	だし昆布	0.18 赤	* ホールトマト	2 緑	ごま油	0.5 黄	サラダ油	0.5 黄			砂糖	0.7 黄
	三温糖	2.4 黄	かつお節	0.56 赤	精白米	75 黄	コーンスターチ	1 黄	切干大根	4 緑			* 鶏むね	40 赤
	穀物酢	1.2 黄	薄口しょうゆ	1.6 赤	白菜	28 緑	サラダ油	0.05 黄	にんじん	10 緑			* こんにやく	30 黄
	ゆず果汁	0.5 緑	みりん	1.6 赤	にんじん	5 緑	* 春巻き	2こ 緑	れんこん	15 緑			ごぼう	40 緑
	こしょう	0.1 黄	砂糖	0.8 黄	* ハム	5 赤	サラダ油	6 黄	なたね油	1.4 黄			にんじん	30 緑
	塩	0.2 黄	にんじん	20 緑	ブロッコリー	20 緑	にんじん	10 緑	酒	1 黄			グリーンピース(冷凍)	1.5 緑
オリーブ油	1.7 黄	大根	20 緑	砂糖	4.8 黄	チンゲンサイ	15 緑	砂糖	2.2 黄			サラダ油	4 黄	
* キャベツ	12 緑	しいたけ	5 緑	塩	1.2 黄	カットわかめ	0.5 赤	薄口しょうゆ	5.4 黄			水	22 黄	
* あさり	5 赤	かつお昆布だし	120 赤	穀物酢	3.2 黄	万能ねぎ	0.2 緑	みりん	0.6 黄			砂糖	5 黄	
* 大豆	5 赤	薄口しょうゆ	1 赤	薄口しょうゆ	0.8 黄	しょうが	1 緑	かつお昆布だし	35 黄			みりん	3.5 黄	
しめじ	5 緑	みりん	2 赤	サラダ油	1 黄	にんにく	0.02 緑	グリーンピース(冷凍)	1 緑			酒	5 黄	
にんにく	0.1 緑	塩	0.4 黄	* 牛乳	1本 赤	鶏ガラスープの素	2 黄	里芋	20 黄			濃口しょうゆ	6 赤	
オリーブ油	0.5 黄	三つ葉	0.5 緑	* バナナ	1/2本 赤	水	120 黄	* 油あげ	3 赤			だし昆布	0.1 赤	
* ホールトマト	20 緑					コーンスターチ	3 黄	白菜	10 緑			かつお節	0.35 赤	
砂糖	0.1 黄					塩	0.5 黄	玉ねぎ	6 緑			* 豆腐	15 赤	
塩	0.7 黄					砂糖	2 黄	大根	10 緑			カットわかめ	0.5 赤	
こしょう	0.03 黄					薄口しょうゆ	0.8 黄	ごぼう	10 緑			大根	10 緑	
薄口しょうゆ	1 黄					ごま油	0.5 黄	長ネギ	10 緑			だし昆布	0.65 赤	
鶏ガラスープの素	13 黄							みそ	4 赤			かつお節	2.08 赤	
水	120 黄							だし昆布	0.65 赤			薄口しょうゆ	1 赤	
* 牛乳	1本 赤							かつお節	2.08 赤			みりん	1 赤	
												塩	0.5 赤	
												柏餅	1個 黄	
												 <p>5月5日は、こどもの日</p>		
エネルギー	673kcal		620kcal		748kcal		669kcal		515kcal				740kcal	

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