


2021年度 5月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火) お弁当の日 (お弁当をご持参ください)	12日(水) 創立記念日	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	
献立名	丸ロールパン ナポリタンスパゲッティ 牛肉コロッケ キャベツとコーンの洋風スープ	ごはん 鱈の幽庵焼き ビーフン炒め 豆腐ときのこのみそ汁 ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん チキンカツ キャベツとツナのさっぱりサラダ 南瓜と白菜のみそ汁			ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の煮物 根菜のみそ汁	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	焼肉丼 ほうれん草の海苔あえ わかめスープ 国産りんごゼリー	ごはん 石垣フライ 牛肉とこんにやくのきんぴら かまぼこと根菜のすまし汁	
材料名および使用量(g)	* 丸ロールパン60g 1こ 黄 * スパゲッティ 25 黄 * 豚肉 20 赤 玉ねぎ 20 緑 にんにく 0.01 緑 にんじん 16.5 緑 ピーマン 5 緑 黄パプリカ 3 緑 ケチャップ 18 * トマトピューレ 5 * ウスターソース 1 * 粉チーズ 3 赤 白ワイン 1 ブイヨン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 サラダ油 1.8 黄 * 牛肉コロッケ 1こ サラダ油 5 黄 * キャベツ 15 緑 コーン・冷凍 5 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 8 緑 オリーブ油 1 黄 ブイヨン 2 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02	精白米 65 黄 * さわら 50 赤 砂糖 1.2 黄 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず果汁 1 緑 ビーフン 8 黄 にんじん 10 緑 しいたけ 2 緑 * 豚ミンチ 10 赤 玉ねぎ 10 緑 * キャベツ 25 緑 ピーマン 2 緑 ごま油 1.5 黄 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 * 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 みそ 10 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1こ 赤	精白米 65 黄 * 鶏むね 100 赤 塩 0.8 こしょう 0.02 * 小麦粉 4 黄 * 卵液 5 赤 * パン粉(生) 40 黄 なたね油 5 黄 とんかつソース 18 * キャベツ 35 緑 * ツナ缶 10 赤 コーン・冷凍 3 緑 青じそ 0.08 緑 味ポン 5 かぼちゃ 25 緑 白菜 12 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 6 緑 しめじ 3 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10				精白米 65 黄 * サーモン 50 赤 酒 0.5 * すりごま 9 黄 * マヨネーズ 9 黄 濃口しょうゆ 2 にんにく 1.75 レモン(果汁) 0.2 緑 だし昆布 4 緑 * かつお節 0.05 赤 水 0.16 赤 砂糖 10 こしょう 1 黄 万能ねぎ 0.02 緑 * 厚揚げ 0.5 緑 * 豚肉 38 赤 にんじん 10 赤 玉ねぎ 20 緑 * じゃがいも 25 緑 * えだまめ・冷凍 40 黄 ごま油 10 緑 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.7 黄 コーンスターチ 2.8 黄 にんじん 2.5 黄 * こんにやく 5 緑 大根 4.5 黄 しいたけ 8 緑 万能ねぎ 0.5 緑 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤 みそ 10	精白米 65 黄 * 豚肉 50 赤 玉ねぎ 50 緑 しめじ 5 緑 えのきたけ 10 緑 しょうが 1 緑 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 ごま油 28 緑 * 油あげ 3 赤 にんじん 6 緑 だし昆布 0.18 赤 * かつお節 0.56 赤 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 * じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 12 緑 カットわかめ 0.5 赤 * 豆腐 15 赤 * かつお節 2.08 赤 だし昆布 0.65 赤 みそ 10	精白米 65 黄 * 白ごま 1 黄 * 豚肉 85 赤 にんにく 0.02 緑 長ネギ 5 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 黄 みりん 2 酒 1 * 牛肉 20 赤 * 糸こんにやく 1 黄 * ほうれん草 20 緑 にんじん 4 緑 刻みのり 4 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 玉ねぎ 6 緑 にら 5 緑 えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 * 国産りんごゼリー 1こ 黄	精白米 65 黄 * 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 * 牛肉 20 赤 * 糸こんにやく 35 黄 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 12 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 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 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑
エネルギー	544kcal	516kcal	776kcal			680kcal	603kcal	575kcal	564kcal	

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	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 洋風スープ	台湾 ルーロー飯 揚げ餃子 中華コーンスープ ジョア(マスカット)	NEG丸ロール ベーコンと小松菜のグラタン 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ キャベツときゅうりの和風サラダ アスパラとあさりのスープ	ごはん マーボー豆腐 こまつなと春雨のサラダ 中華卵スープ	お弁当の日 (お弁当をご持参ください)	NEG黒糖ロール クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 いちご	ゆかりごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしのごま和え かぼちゃとなすのみそ汁	ポークカレー キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳 みかんゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 65 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 カレー粉 0.85 塩 0.5 こしょう 0.02 * マカロニ 15 黄 にんじん 8 緑 * きゅうり 8 緑 * マヨネーズ 10 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 砂糖 1.7 黄 * キャベツ 15 緑 コーン・冷凍 5 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 6 緑 オリーブ油 1 黄 鶏ガラスープの素 1.5 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02	精白米 65 黄 * 豚バラ 75 赤 おろししょうが 2 長ネギ 6 緑 サラダ油 2.4 黄 * オイスターソース 3.6 濃口しょうゆ 1.2 みりん 7.2 砂糖 0.6 黄 酒 6 こまつな 15 緑 * 緑豆もやし 10 緑 * ぎょうざ(冷凍) 4 緑 サラダ油 6 黄 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 * ジョア(マスカット) 1本	* NEG丸ロール60g 1 黄 * ベーコン 25 赤 こまつな 20 緑 玉ねぎ 30 緑 * マカロニ 22 黄 * 牛乳 60 赤 * ホワイトソース 20 水 80 パセリ・乾 0.01 大根 18 緑 にんじん 5 緑 * ちりめんじゃこ 5 赤 * きゅうり 6 緑 カットわかめ 1.5 赤 * かつお節 1 赤 穀物酢 2.25 サラダ油 2.4 黄 濃口しょうゆ 1.8 * キャベツ 12 緑 にんじん 12 緑 しめじ 5 緑 コーン・冷凍 10 緑 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 * ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 120 * 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 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 レモン(果汁) 0.05 緑 薄口しょうゆ 2 塩 0.02 * あさり 3 赤 アスパラガス 10 緑 にんじん 10 緑 大根 25 緑 長ネギ 20 緑 鶏ガラスープの素 2 塩 0.16 酒 3.5 ごま油 0.2 黄 チンゲンサイ 10 緑 玉ねぎ 10 緑 * ハム 3 赤 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 黄 * 卵液 25 赤 * 白ごま 2 黄		* NEG黒糖ロール 1 黄 * 鶏もも肉 50 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 40 黄 グリンピース(冷凍) 10 緑 しめじ 2 緑 白ワイン 0.13 ブイヨン 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 黄 ブロッコリー 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3 黄 * 牛乳 1本 赤 いちご 3 緑	精白米 62 黄 ゆかりふりかけ 1.7 緑 * 豚肉 60 赤 酒 1.2 * じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 玉ねぎ 30 緑 * 糸こんにゃく 20 黄 グリンピース(冷凍) 1.2 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 水 30 だし昆布 0.15 赤 * かつお節 0.48 赤 ほうれん草 28 緑 * 緑豆もやし 10 緑 にんじん 6 緑 * すりごま 1.5 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 4 かぼちゃ 25 緑 玉ねぎ 8 緑 なす 10 緑 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤 みそ 10	* 豚肉 50 赤 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.6 * カレールウ 19 ケチャップ 2 精白米 65 黄 * 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 * みかんゼリー 1 緑	
エネルギー	625kcal	853kcal	613kcal	574kcal	536kcal		535kcal	517kcal	718kcal
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