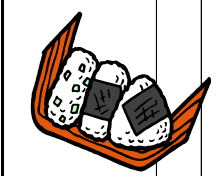


2021年度6月 帝塚山学院小学校 予定献立表


日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	ごはん ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ 白菜とコーンのスープ	ごはん ホイコーロー ほうれん草ともやしのナムル ハムと野菜のスープ プロセスチーズ(学給アルミ)	NEG丸ロール 鮭の香草焼き ペンネサラダ クリームスープ	ごはん 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ 油揚げとほうれん草のみそ汁	ごはん ヘレカツ 小松菜とツナのサラダ けんちん汁	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 りんご1/6個	お弁当の日 (お弁当をご持参ください)	ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め こんにやくと大根のみそ汁	ごはん 豚のすき焼き だし巻き玉子 根菜としいたけのすまし汁	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 里芋と揚げのみそ汁	ごはん チキンミートローフ オリジナルレッシングサラダ キャベツと大豆のトマトスープ ヨーグルト(コアコアいちご)
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * 鶏もも肉 75赤 塩 0.65 こしょう 0.02 マスタード(練り) 1.6 はちみつ 5黄 濃口しょうゆ 1 レモン(果汁) 1.7 サラダ油 0.5 ごぼう 15 にんじん 5 * 突きこんにやく 5 * さやいんげん 5 濃口しょうゆ 0.75 * だしの素 0.13 砂糖 0.4 * すりごま 2 * マヨネーズ 3.5 玉ねぎ 15 コーン・冷凍 10 白菜 12 ブイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4	精白米 65黄 * 豚肉 60赤 酒 0.7 * キャベツ 45 にんじん 15 ピーマン 10 玉ねぎ 20 しょうが 1.8 にんにく 0.9 * 八丁味噌 9 酒 6.7 砂糖 3.8 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 なたね油 1 ほうれん草 20 * 緑豆もやし 8.16 にんじん 6.12 鶏ガラスープの素 1.3 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 ごま油 6.12 * ハム 5 にんじん 10 にら 5 えのきたけ 7 塩 0.25 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 140 * プロセスチーズ 1	* NEG丸ロール60g 1 * 大西洋さけ 50 塩 0.3 酒 3 こしょう 0.02 バジル 1 * パン粉 12 パセリ 4 にんにく 0.02 塩 0.1 オリーブ油 8 * ペンネ 8 にんじん 5 玉ねぎ 10 ピーマン 4 コーン・冷凍 3 ケチャップ 2.5 * ホールトマト 2.5 塩 0.1 こしょう 0.04 サラダ油 1 * キャベツ 20 しめじ 6 * 鶏もも肉 5 * グリンピース 0.9 にんじん 10 コーン・冷凍 5 * クリームシチューのルー 12 * 牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02	精白米 65黄 * 牛ミンチ 30赤 * 豚ミンチ 30赤 * 豆プラス 3.5 玉ねぎ 24 * ごはん 6.8 ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 4.3 みりん 2.2 砂糖 1.1 酒 4.3 コーンスターチ 1 * グリンピース(冷凍) 1.5 切干大根 3 * えだまめ・冷凍 7 にんじん 4 * ツナ缶 4 * すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.3 * マヨネーズ 1/2大S 砂糖 0.95 油あげ 3 ほうれん草 15 にんじん 10 かぼちゃ 7 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 * かつお節 2.08	精白米 65黄 * 豚ヒレ 50赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 * 卵液 4.25 * パン粉(生) 20 なたね油 5 とんかつソース 15 こまつな 30 * ツナ 10 濃口しょうゆ 1 おろししょうが 2.5 里芋(冷凍) 20 * 豆腐 6 油あげ 3 れんこん 15 にんじん 6 長ネギ 3 サラダ油 0.5 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 水 130 * かつお節 2.08	精白米 70黄 豚肉 45赤 玉ねぎ 50緑 マッシュルーム 8 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 * グリンピース(冷凍) 0.9 水 110 * キャベツ 30 ブロッコリー 10 コーン・冷凍 5 * ハム 3.8 砂糖 0.9 塩 0.5 レモン(果汁) 1.5CC オリーブ油 1.5CC * マヨネーズ 5.6 * 牛乳 1本 * りんご1/6個 1		精白米 65黄 * 鶏もも肉 75赤 酒 4.5 しょうが 2 にんにく 0.9 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 6.2 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 * 豚バラ 30 玉ねぎ 30 * キャベツ 35 * さやいんげん 6 にんじん 15 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 1.5 サラダ油 0.5 * こんにやく 12 玉ねぎ 8 かとお昆布だし 2.5 みそ 10	精白米 65黄 * 豚肉 60赤 酒 1.2 玉ねぎ 30 えのきたけ 10 * 糸こんにやく 15 * 豆腐(木綿) 40 白菜 30 にんじん 8 かつお昆布だし 20 三温糖 4 濃口しょうゆ 7 酒 2.2 なたね油 3 * 卵液 50 * だしの素 0.25 水 15 みりん 2.75 酒 4 薄口しょうゆ 2.75 にんじん 20 大根 20 しいたけ 5 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	精白米 65黄 * サバ 1切 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 * 高野豆腐 5 * 鶏もも肉 50 * こんにやく 20 大根 20 にんじん 20 * ちくわ 20 * さやいんげん 6 かつお昆布だし 40 酒 4 * ミノマト 1 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 里芋 20 * 油あげ 3 白菜 10 玉ねぎ 6 長ネギ 10 みそ 4 * だし昆布 0.65 * かつお節 2.08	精白米 65黄 * 鶏ひき肉 80赤 玉ねぎ 24 にんじん 20 ごはん 6.8 ごぼう 3 こしょう 0.01 ナツメグ 0.01 みそ 5.7 * キャベツ 25 にんじん 10 * きゅうり 6 * ミノマト 1 * トマト 2.1 サラダ油 2.5 穀物酢 1.5 玉ねぎ 1 にんじん 0.36 にんにく 0.1 * りんご 2.5 塩 0.18 砂糖 0.18 * ウスターソース 0.36 マスタード(練り) 0.04 はちみつ 0.18 * キャベツ 12 * 大豆(国産)ゆで 8 玉ねぎ 5 ブイヨン 2 塩 1 こしょう 0.02 * ホールトマト 20 オリーブ油 1 * ヨーグルト(コアコアいちご) 1
	エネルギー	525kcal	562kcal	539kcal	577kcal	527kcal	746kcal	562kcal	677kcal	601kcal	614kcal

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(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	ごはん 酢豚 こまつなとにんじんのナムル わかめスープ	NEG丸ロール カレイのトマトチーズ焼き マカロニサラダ キャベツとコーンの洋風スープ 牛乳	ちりめんゆかりごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ごまだれ春雨 かぼちゃともやしのみそ汁	NEG丸ロール 鮭のポテト乗せ焼き ほうれん草のソテー 鶏肉と白菜のスープ煮 牛乳	ピラフ ハーブチキン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	お弁当の日 (お弁当をご持参ください)	ごはん 厚揚げと豚肉の甘辛炒め キャベツのごま和え えのきと玉ねぎのかきたま汁	ごはん 鶏肉のオーロラ煮 じゃがいもとちくわのカレー炒め チンゲン菜と白玉団子のスープ	NEG丸ロール じゃがいもとほうれん草のグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜とにんじんの洋風スープ 牛乳	ごはん 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 赤魚の煮つけ 春雨と野菜の炒め物 豚汁	ごはん チキン南蛮 野菜のごま和え 豆腐と野菜のみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 65 玉ねぎ 30 にんじん 20 しいたけ 3 * じゃがいも 16 * グリンピース 0.25 * 豚ばら 35 濃口しょうゆ 6 おろししょうが 0.8 コーンスターチ 0.8 なたね油 3.5 砂糖 4.11 濃口しょうゆ 4.11 ケチャップ 2.05 穀物酢 4.11 鶏ガラスープの素 3 こまつな 30 にんじん 12 鶏ガラスープの素 1.36 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 ごま油 6.12 * 豆腐 15 玉ねぎ 10 にら 5 えのきたけ 5 カットわかめ 0.7 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	* NEG丸ロール 1こ * カレイ 1切 塩 0.4 にんにく 0.01 * トマトピューレ 20 オレガノ 0.01 オリーブ油 1 * とろけるチーズ 9 * マカロニ 8 にんじん 10 * きゅうり 8 * マヨネーズ 10 塩 0.2 こしょう 0.02 砂糖 1.7 * キャベツ 15 コーン・冷凍 5 玉ねぎ 10 にんじん 6 オリーブ油 1 ブイヨン 2 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 62 ゆかりふりかけ 3.7 * ちりめんじゃこ 3 酒 1.5 * 豚肉 75 オリーブ油 1.5 玉ねぎ 15 れんこん 30 チンゲンサイ 16 にんじん 20 万能ねぎ 0.5 にんにく 0.8 オリーブ油 1.5 * オイスターソース 5 濃口しょうゆ 5 みりん 3 砂糖 3 * 緑豆春雨 5 こまつな 10 * きゅうり 5 にんじん 8 コーン・冷凍 3 * ごま(ねり) 1.5 かつお昆布だし 1.5 みりん 1.5 濃口しょうゆ 1.5 にんにく 0.01 ごま油 0.01 かぼちゃ 25 * 緑豆もやし 10 玉ねぎ 15 しめじ 3 かつお昆布だし 140 みそ 10	* NEG丸ロール 1こ * 大西洋さけ 50 塩 0.8 こしょう 0.01 じゃが芋ペースト 25 * 牛乳 2.5 * バター 0.2 こしょう 0.02 パン粉 7 オリーブ油 0.5 パセリ・乾 0.02 ほうれん草 25 ベーコン 10 コーン・冷凍 5 にんじん 10 サラダ油 0.5 塩 0.08 こしょう 0.02 * 鶏もも肉 20 酒 0.6 白菜 20 にんじん 10 パセリ 0.5 しめじ 10 塩 0.5 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1 水 140 * 牛乳 1本	精白米 68 にんにく 0.1 玉ねぎ 15 コーン・冷凍 10 * 豚ミンチ 35 にんじん 10 鶏ガラスープの素 2 塩 1 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.2 カレー粉 0.1 サラダ油 0.5 * 鶏もも肉 75 クレイジーソルト 0.6 オリーブ油 0.5 * ツナ 10 ブロッコリー 30 * キャベツ 20 サラダ油 3 味ポン 5 砂糖 0.2 玉ねぎ 15 にんじん 10 * 大豆 5 ブイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02		精白米 65 * 豚肉 60 * 厚揚げ 65 ピーマン 15 砂糖 3.3 濃口しょうゆ 6.5 みりん 4.5 * キャベツ 35 * きゅうり 10 にんじん 10 * 白ごま 1.2 砂糖 0.6 みりん 0.6 薄口しょうゆ 1.5 水 1.4 だし昆布 0.01 * かつお節 0.02 えのきたけ 5 玉ねぎ 15 万能ねぎ 0.5 * 卵液 25 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 コーンスターチ 0.75 水 1.8 塩 0.07 水 130 だし昆布 0.65 * かつお節 2.08	精白米 65 * 鶏もも肉 75 しょうが 2.4 コーンスターチ 3.8 なたね油 6 ケチャップ 15 砂糖 6.5 * ホワイトソース 4 * 牛乳 11.25 サラダ油 12 塩 0.1 こしょう 0.1 パセリ・乾 0.2 ブロッコリー 40 コーン・冷凍 5 塩 0.1 なたね油 1.5 * 白ごま 0.5 チンゲンサイ 20 * 緑豆もやし 12 えのきたけ 15 玉ねぎ 25 白玉団子 2 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	* NEG丸ロール 1こ * 野菜ふりかけ 1袋 * 赤魚 50 しょうが 1.2 酒 9 砂糖 1 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 緑豆春雨 5 * 豚ミンチ 10 砂糖 0.8 濃口しょうゆ 0.7 にんじん 15 * 緑豆もやし 6 玉ねぎ 10 * すりごま 1.8 れんこん 6 * さやいんげん 6 にんにく 0.02 長ネギ 0.1 ごま油 0.6 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 砂糖 3 こしょう 0.02 * 白ごま 1.5 * 豚ばら 20 大根 15 ごぼう 15 にんじん 10 しめじ 5 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 * 鶏もも肉 75 塩 0.1 こしょう 0.1 コーンスターチ 5 * 卵液 12.5 サラダ油 5 濃口しょうゆ 5.5 ほうれん草 24 にんじん 6 * 緑豆もやし 10 * すりごま 1.8 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4 * じゃがいも 15 玉ねぎ 12 カットわかめ 0.5 * 豆腐 15 * かつお節 2.08 だし昆布 0.65 みそ 10	
エネルギー	552kcal	556kcal	604kcal	564kcal	659kcal	562kcal	597kcal	655kcal	610kcal	530kcal	583kcal

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