


2021年度 7月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	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 みかんゼリー	ごはん 鶏のつくね焼き じゃこピーマン けんちん汁	練習休日 ※七夕中止の場合は お弁当の日	NEG丸ロール60g 豚の洋風生姜焼き ポテトサラダ にんじんと枝豆のスープ 牛乳	五目炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ 七タ汁 七タゼリー	ごはん 鯖のみぞれがけ 厚揚げと大根の肉みそ炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ビビンバ クッパスープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と豚肉のピーマン炒め かぼちゃとなすのみそ汁 きな粉まみれの白玉団子	NEG丸ロール60g(中学年) チキンのクリームシチュー スパゲッティサラダ 野菜ジュース白ぶどう&ほうれん草 りんご	豚の照り焼き丼 キャベツのゆかり和え きゅうりとしらすの酢の物 じゃがいもとしめじのみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ いんげんのジャーマンポテト 野菜とあげのみそ汁	なすと鶏肉のキーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ 牛乳 国産りんごゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 72 黄 * 豚バラ 85 赤 長ネギ 13 緑 塩 1 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 1 緑 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 酒 3 レモン(果汁) 1.5 緑 こしょう 0.02 * ほうれん草 30 緑 * いりごま 2 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 濃口醤油 4 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10 みかんゼリー 1こ	精白米 65 黄 * 鶏ひき肉 100 赤 玉ねぎ 15 緑 ひじき 0.4 赤 にんじん 10 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 のり 1 赤 サラダ油 0.5 黄 ピーマン 40 緑 * ちりめんじゃこ 12 赤 ごま油 0.8 黄 砂糖 0.9 黄 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 * 豆腐 20 赤 にんじん 15 緑 * こんにやく 4 黄 大根 10 緑 しいたけ 3 緑 万能ねぎ 2 緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5 ごま油 2 黄	 * NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 豚バラ 85 赤 赤パプリカ 5 緑 玉ねぎ 40 緑 塩 0.1 こしょう 0.02 おろししょうが 1.2 ケチャップ 6.4 マスタード(練り) 0.4 濃口しょうゆ 0.7 * バター 1.2 黄 オリーブ油 0.5 黄 * グリンピース(冷凍) 2 緑 * ツナ 8 赤 * じゃがいも 30 黄 * キャベツ 10 緑 にんじん 5 緑 玉ねぎ 5 緑 * マヨネーズ 7.5 黄 こしょう 0.02 玉ねぎ 15 緑 にんじん 15 緑 * えだまめ 10 緑 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 68 黄 にんじん 20 緑 しいたけ 3 緑 * 油あげ 4 赤 * 鶏もも肉 30 赤 ささがきごぼう 10 * グリンピース 3 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 4.2 だし昆布 0.35 赤 水 73 濃口しょうゆ 10.2 薄口しょうゆ 1.1 塩 0.05 * ちくわ 2/3本 赤 * 天ぷら粉 11 黄 青のり 0.3 赤 サラダ油 5 黄 * かまぼこ 15 赤 オクラ 7 緑 にんじん 10 緑 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 水 130 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤 * 七タゼリー 1こ	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 4 ゆず果汁 0.7 緑 * 厚揚げ 40 赤 大根 25 緑 にら 3 緑 * 豚ミンチ 15 赤 サラダ油 0.5 黄 * 八丁味噌 1 酒 1.8 みりん 2 砂糖 1 黄 水 1 * じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 12 緑 わかめ 0.5 赤 * 豆腐 15 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10 * 卵液 20 赤 ごま油 0.1 黄 ブロッコリー 30 緑 * かつお節 0.2 赤 濃口しょうゆ 2 * オレンジ 1/4こ 緑	精白米 59 黄 * 豚ミンチ 60 赤 * 豆プラス 5 にんにく 0.1 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 2.7 黄 酒 6.9 緑 濃口しょうゆ 1.15 * 八丁味噌 23.3 * ほうれん草 24 緑 にんじん 12 緑 切り干し大根 3.2 緑 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 2.4 ごま油 0.4 黄 * いりごま 0.4 黄 * 豚ミンチ 8 赤 サラダ油 0.2 黄 * キャベツ 12 緑 にんじん 10 緑 カットわかめ 0.3 赤 鶏ガラスープの素 2 塩 0.4 こしょう 0.02 * すりごま 0.25 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10 白玉団子 50 黄 * きな粉 3 赤 砂糖 2 黄 * オレンジ 1/4こ 緑	精白米 65 黄 * 大西洋さけ 70 赤 砂糖 1.6 黄 みりん 1.05 濃口しょうゆ 3.3 酒 1.05 ゆず果汁 1.4 緑 ビーン 8 黄 にんじん 8 緑 しめじ 2 緑 玉ねぎ 10 緑 * こまつな 35 赤 * 豚バラ 20 赤 鶏ガラスープの素 0.96 水 4.8 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.5 黄 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 かぼちゃ 25 緑 * 油あげ 3 赤 * なす 8 緑 * すりごま 0.25 黄 かつお昆布だし 140 みそ 10 白玉団子 50 黄 * きな粉 3 赤 砂糖 2 黄	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 鶏もも肉 60 赤 にんじん 30 緑 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 40 黄 ブロッコリー 15 緑 鶏ガラスープの素 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 生クリーム 5.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 * サラダ油 0.9 黄 * スパゲッティ 15 黄 * ハム 12 赤 赤パプリカ 6 緑 きゅうり 6 緑 * マヨネーズ 7 黄 穀物酢 1 レモン(果汁) 0.2 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 * りんご 1/6こ 緑	精白米 65 黄 * 豚バラ 90 赤 ピーマン 5 緑 にんじん 15 緑 玉ねぎ 30 緑 濃口しょうゆ 6 みりん 6 * 白ごま 2.8 黄 コーンスターチ 1 黄 水 1 サラダ油 0.5 黄 * キャベツ 35 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ゆかりふりかけ 1.2 緑 きゅうり 25 緑 * しらす(生) 5 赤 みりん 2.5 黄 砂糖 0.8 黄 塩 0.3 穀物酢 2.5 * じゃがいも 12 黄 しめじ 3 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 * かつお節 2.08 赤 水 130	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 黄 * 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 * ベーコン 11 赤 * じゃがいも 40 黄 * さやいんげん 10 緑 玉ねぎ 8 緑 塩 0.4 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 黄 サラダ油 1 黄 里芋 20 黄 * 油あげ 3 赤 白菜 10 緑 にんじん 10 緑 みそ 10 赤 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤 水 130	精白米 75 黄 * 鶏ひき肉 80 赤 玉ねぎ 30 緑 なす 15 緑 にんじん 15 緑 * 豆プラス 4 ブイオン 2.5 * カレールウ 9.5 サラダ油 1 黄 * 牛乳 1.2 赤 ケチャップ 2 サラダ油 0.5 黄 * ウスターソース 1.5 * ほうれん草 30 緑 コーン・冷凍 9 緑 * ハム 6 赤 塩 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 * 牛乳 1本 赤 * 国産りんごゼリー 1こ 黄	
エネルギー	768kcal	553kcal	836kcal	836kcal	601kcal	534kcal	550kcal	808kcal	630kcal	712kcal	651kcal	767kcal

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