


2021年度9月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	ごはん 豚肉ときのこのオイスターソース炒め チコレギサラダ 中華コンスープ	NEG丸ロール60g クリームシチュー パブリカのツナマヨサラダ 冷凍みかん	ごはん、野菜ふりかけ 鯖の幽庵焼き 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐ときのこのみそ汁 バナナ	キューバ料理 ごはん 鶏肉のトマト風味煮込み(ワカセチホ-ヨ) キャベツとツナのさっぱりサラダ ポトフスープ 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 豆腐と野菜のみそ汁	お弁当の日	焼肉丼 ほうれん草の海苔あえ わかめスープ ヨーグルト(ココアプラス)	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の煮物 五目野菜みそ汁	ごはん 石垣フライ 牛肉とこんにやくのきんぴら かまぼこ根菜のすまし汁	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 洋風スープ 牛乳	ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁 国産りんごゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * 豚肉 75赤 濃口しょうゆ 0.6 酒 1 コーンスターチ 0.7 しめじ 30 しいたけ 10 長ネギ 8 おろししょうが 0.4 * オイスターソース 7.6 酒 0.25 砂糖 1.2 濃口しょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 テンゲンサイ 20 * レタス 15 にんじん 5 わかめ 1 にんにく 0.01 濃口しょうゆ 2.5 ごま油 0.5 * 白ごま 0.4 えのきたけ 5 白菜 15 にんじん 15 * 卵液 15 クリームコーン 20 鶏ガラスープの素 2 酒 5 塩 0.5 こしょう 0.02	* NEG丸ロール60g 1こ黄 * 鶏もも肉 60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 ブイオン 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 赤パブリカ 15 黄パブリカ 15 * ツナ缶 7 玉ねぎ 10 味ポン 2.5 塩 0.1 こしょう 0.02 * マヨネーズ 4 こしょう(黒) 0.02 冷凍みかん 1こ	精白米 65黄 * 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 1袋黄 * 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 ビーフン 9 にんじん 15 しいたけ 2 * 豚ミンチ 20 玉ねぎ 10 * キャベツ 15 にら 1.5 ごま油 1.5 塩 1.2 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 油あげ 3 なめこ 5 カットわかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10 * バナナ 1/2本	精白米 65黄 玉ねぎ 25緑 にんにく 0.3緑 * 鶏もも肉 60赤 しめじ 8緑 黄パブリカ 8緑 こしょう 0.02 サラダ油 1 ホールトマト 8 水 32 ブイオン 2.5 酒 4 塩 0.2 * グリンピース 2.4 * キャベツ 35 * ツナ缶 10 コーン・冷凍 3 青じそ 0.08 味ポン 5 * ベーコン 3 * キャベツ 20 にんじん 20 * じゃがいも 15 ブイオン 2.5 水 130 塩 0.6 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 * 牛乳 1本	精白米 65黄 * 豚バラ 100赤 玉ねぎ 50緑 しめじ 5緑 おろししょうが 1 砂糖 0.6 酒 1.2 みりん 0.7 濃口しょうゆ 3 サラダ油 0.5 * こまつな 28 * 油あげ 3 にんじん 6 だし昆布 0.18 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 * 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		精白米 65黄 * 白ごま 1 * 豚バラ 85 にんにく 0.02 長ネギ 5 玉ねぎ 30 にんじん 15 鶏ガラスープの素 1.5 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 みりん 2 酒 1 ごま油 1 * ほうれん草 20 にんじん 4 刻みのり 4 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 玉ねぎ 6 にら 2.5 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 * ヨーグルト(ココアプラス) 1こ	精白米 65黄 * サーモン 50赤 酒 0.5 * すりごま 9 * マヨネーズ 9 酒 2 濃口しょうゆ 1.75 にんにく 0.2 レモン(果汁) 4 だし昆布 0.05 * かつお節 0.16 水 10 砂糖 1 こしょう 0.02 万能ねぎ 0.5 * 厚揚げ 38 * 豚肉 10 にんじん 20 玉ねぎ 25 * じゃがいも 40 * えだまめ・冷凍 10 ごま油 0.5 砂糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 にんじん 5 * こんにやく(板) 4.5 大根 8 しいたけ 3 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.65 * かつお節 2.08 みそ 10	精白米 65黄 * カレイ 1切 塩 0.4 * 白ごま 2.7 * 黒ごま 0.7 青のり 2.1 * パン粉 9.6 * 小麦粉 3.4 * 卵液 5.5 なたね油 5 * 牛肉 20 * 糸こんにやく 35 れんこん 20 にんじん 15 * さやいんげん 12 サラダ油 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 にんじん 20 大根 20 * かまぼこ 10 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 * 鶏もも肉 75赤 砂糖 3黄 にんにく 0.05緑 * ヨーグルト 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 にんじん 8 きゅうり 8 * マヨネーズ 10 塩 0.2 こしょう 0.02 砂糖 1.7 にんじん 10 えのきたけ 4 コーン・冷凍 5 玉ねぎ 10 にんじん 6 オリーブ油 1 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 * 牛乳 1本	精白米 65黄 * いわし 40赤 しょうが 0.8緑 酒 2.4 みりん 3.6 砂糖 2.4 濃口しょうゆ 3.6 サラダ油 4 コーンスターチ 2.4 * ほうれん草 35 * すりごま 2 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 4 にんじん 10 えのきたけ 4 玉ねぎ 15 * 麩 1 万能ねぎ 0.5 コーン・冷凍 5 水 1.8 薄口しょうゆ 1.8 コーンスターチ 0.75 水 1.8 かつお昆布だし 120 塩 0.07 * 国産りんごゼリー 1こ
エネルギー	530kcal	547kcal	542kcal	638kcal	742kcal	524kcal	719kcal	680kcal	564kcal	759kcal	519kcal

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	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
献立名	イギリス NEG丸ロール60g シェパードパイ <small>れんこんとベーコンのマスタードソース</small> ミネストローネ	ごはん 油淋鶏 <small>キャベツときゅうりの和風サラダ</small> アスパラとあさりのスープ ジョア(マスカット)	敬者の日	臨時休校	臨時休校	秋分の日	NEG丸ロール60g <small>白身魚のムニエルホワイトソースがけ</small> ナポリタンスパゲッティ <small>キャベツとコーンのホワイトミネストローネ</small>	ごはん 肉じゃが <small>ほうれん草ともやしのごま和え</small> かぼちゃとなすのみそ汁	ごはん ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ <small>白菜とコーンの洋風スープ</small> 牛乳	ごはん カレー風味のチキンカツ ブロッコリーとじゃこのサラダ 南瓜と白菜のみそ汁	ごはん ホイコーロー <small>ほうれん草ともやしのナムル</small> ハムと野菜のスープ プロセスチーズ(学給アルミ)	
材料名および使用量(g)	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 合いびき肉 50 赤 玉ねぎ 10 緑 にんにく 0.05 緑 サラダ油 1 黄 白ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 8 * ウスターソース 0.5 オリーブ油 0.5 黄 バジリコ 0.02 じゃが芋ペースト 80 黄 ブイオン 0.5 * 牛乳1L 20 赤 * とろけるチーズ 3.5 赤 塩 0.15 こしょう 0.01 パセリ 0.02 緑 れんこん 25 緑 ささがきごぼう 8 緑 * ベーコン 11 赤 * さやいんげん 6 緑 白ワイン 2 マスタード(練り) 1 はちみつ 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 黄 * 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 クラッシュトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイオン 2.5 水 120	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 しょうが 2 緑 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 9 黄 なたね油 5 黄 長ネギ 5 緑 おろししょうが 1.1 にんにく 0.5 緑 穀物酢 3.6 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 2.1 黄 ごま油 1.1 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 1/2大S 酒 1/4大S 黄 ごま油 1本						* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * カレイ 1切 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5 黄 * ホワイトソース 4 * クリームシチューのルー 12 * 牛乳 20 赤 ブイオン 1.5 こしょう 0.02 ブロッコリー 10 緑 * スパゲッティ 18 黄 * 豚肉小間切れ 20 赤 玉ねぎ 15 緑 にんにく 0.01 緑 にんじん 12 緑 マッシュルーム 8 緑 ピーマン 5 緑 ケチャップ 25 * ウスターソース 1 * 粉チーズ 3 赤 ブイオン 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 サラダ油 1.8 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 * じゃがいも 15 黄 オリーブ油 1 黄 ブイオン 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 * 豚肉 60 赤 酒 1.2 塩 0.65 こしょう 0.02 あらびきマスタード 18 はちみつ 12 黄 濃口しょうゆ 1 * グリンピース(冷凍) 2.0 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	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 塩 0.24 こしょう 0.02 * 小麦粉 4 黄 * 卵液 5 黄 * パン粉(生) 40 黄 なたね油 5 黄 とんかつソース 18 ごぼう 15 緑 にんじん 5 緑 * 突きこんにやく 5 黄 * さやいんげん 3 緑 濃口しょうゆ 0.75 だしの素 0.13 砂糖 0.4 黄 * すりごま 2 黄 * マヨネーズ 3.5 黄 玉ねぎ 15 緑 コーン・冷凍 10 緑 白菜 12 緑 ブイオン 2.5 濃口しょうゆ 4 * 牛乳 1本 赤 みそ 10	精白米 65 黄 * 鶏むね 100 赤 カレー粉 0.24 塩 0.8 * 小麦粉 4 黄 * 卵液 5 黄 * パン粉(生) 40 黄 なたね油 5 黄 とんかつソース 18 ブロッコリー 30 緑 コーン・冷凍 10 緑 * ちりめんじゃこ 2 赤 サラダ油 2 黄 砂糖 0.4 黄 穀物酢 2 濃口しょうゆ 1.5 こしょう 0.03 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 * 豚肉 60 赤 酒 0.7 * キャベツ 45 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 玉ねぎ 20 緑 しょうが 1.8 緑 にんにく 0.9 緑 * 八丁味噌 9 酒 6.7 砂糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 なたね油 1 黄 * ほうれん草 20 緑 * 緑豆もやし 8.16 緑 にんじん 6.12 緑 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 黄 ごま油 6.12 黄 * ハム 5 赤 にんじん 10 緑 にら 5 緑 えのきたけ 7 緑 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こ 赤
エネルギー	526kcal	639kcal					516kcal	524kcal	718kcal	782kcal	562kcal	
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