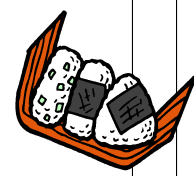




# 2021年度10月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	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 梨	ごはん へレカツ 小松菜サラダ けんちん汁	NEG丸ロール60g 鮭の香草焼き ナポリタン風ペンネサラダ クリームスープ ぶどうゼリー	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのごま和え 大根と玉ねぎのみそ汁	ごはん おろしハンバーグ さつまいもとツナのマリネサラダ 油揚げとほうれん草のみそ汁	ごはん ビールハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 りんご1/6個	振替休日 (10日雨天ではお弁当の日)	ごはん 豚のすき焼き だし巻かす 根菜としいたけのすまし汁	ごはん マーボー豆腐 ベーコンとキャベツの中華炒め チンゲン菜と椎茸の中華卵スープ	NEG丸ロール60g カレー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	ごはん 酢鶏 こまつなとにんじんのナムル わかめスープ バナナ
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 * サバ 1切 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 * 高野豆腐 5 赤 * 鶏もも肉 50 赤 * こんにやく 20 黄 大根 20 緑 にんじん 20 緑 * ちくわ 20 緑 * さやいんげん 6 緑 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6 黄 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 里芋 20 黄 * 油あげ 3 赤 白菜 10 緑 玉ねぎ 6 緑 長ネギ 10 緑 みそ 4 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤 ナシ 1/6 緑	精白米 65 黄 * 豚ヒレ 50 赤 塩 0.1 こしょう 0.05 小麦粉 2.6 黄 * 卵液 4.25 赤 * パン粉 15 黄 なたね油 5 黄 とんかつソース 15 * こまつな 25 緑 * 緑豆もやし 10 緑 にんじん 8 緑 * ウィナー 5 赤 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.5 黄 穀物酢 100 にんにく 0.02 緑 里芋(冷凍) 20 黄 * 豆腐 6 赤 * 油あげ 3 赤 れんこん 8.5 緑 にんじん 6 緑 長ネギ 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 水 130 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 大西洋さけ 50 赤 塩 0.3 酒 3 こしょう 0.02 バジル 1 緑 * パン粉 12 黄 パセリ 4 緑 にんにく 0.02 緑 塩 0.1 オリーブ油 8 黄 * ペンネ 8 黄 にんじん 5 緑 玉ねぎ 10 緑 ピーマン 4 緑 コーン・冷凍 3 緑 ケチャップ 4 ブイヨン 1 塩 0.1 こしょう 0.04 サラダ油 1 黄 * キャベツ 20 緑 しめじ 6 緑 * 鶏もも肉 5 赤 * グリンピース 0.9 緑 にんじん 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 * クリームシチューのルウ 12 緑 * 牛乳 20 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 ぶどうゼリー 1こ	精白米 65 黄 酒 4.5 緑 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 緑 * 小麦粉 8.3 黄 コーンスターチ 1.38 黄 ペーキングパウダー 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 黄 * キャベツ 24 緑 * ちくわ 5 赤 にんじん 10 緑 コーン・冷凍 3 緑 * 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 かつお昆布だし 1.4 薄口しょうゆ 1.5 緑 大根 15 緑 玉ねぎ 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 * 合いびき肉 85 赤 * 豆プラ 3.5 黄 鶏ガラスープの素 1 緑 玉ねぎ 24 黄 * しょうが 6.8 黄 * ナツメグ 0.01 黄 塩 0.5 こしょう 0.01 だいこん(おろし) 20 緑 玉ねぎ 8 緑 みりん 0.5 濃口しょうゆ 2.5 穀物酢 2.5 さつまいも 35 黄 玉ねぎ 10 緑 ブロッコリー 20 緑 * ツナ缶 7 赤 パセリ・乾 0.01 ワインビネガー 5 黄 オリーブ油 7 黄 塩 0.35 こしょう 0.02 * 油あげ 3 赤 ほうれん草 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤	精白米 70 黄 * 牛肉 45 赤 玉ねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 緑 鶏ガラスープの素 3.3 黄 * ハヤシルウ 10 黄 * ビーフシチューのルウ 10 黄 ケチャップ 14 黄 * ウスターソース 0.5 黄 砂糖 1 黄 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 * キャベツ 30 緑 * さやいんげん 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ハム(ロース) 3.8 赤 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 穀物酢 1.50C 黄 オリーブ油 1.50C 黄 * マヨネーズ 5.6 黄 * 牛乳 1本 赤 * りんご1/6個 1こ 緑	精白米 65 黄 * 豚肉 60 赤 酒 1.2 緑 玉ねぎ 30 緑 えのきたけ 10 緑 * 糸こんにやく 15 黄 * 豆腐 40 赤 白菜 30 緑 にんじん 8 緑 かつお昆布だし 20 黄 三温糖 4 黄 濃口しょうゆ 7 黄 酒 2.2 黄 なたね油 3 黄 * 卵液 50 赤 だし素 0.25 黄 水 15 みりん 2.75 黄 酒 4 薄口しょうゆ 2.75 黄 にんじん 20 緑 大根 20 緑 しいたけ 5 緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 黄 みりん 2 黄 塩 0.4 黄 みつ葉 0.5 緑	精白米 65 黄 * 豚ミンチ 50 赤 * 豆腐 50 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 黄 にんじん 0.2 黄 塩 2 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 * 八丁味噌 8 黄 コーンスターチ 2 黄 ごま油 1 黄 * ベーコン 11 赤 * キャベツ 35 緑 しめじ 15 緑 赤パプリカ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 鶏ガラスープの素 1 黄 ごま油 0.05 黄 チンゲンサイ 10 緑 玉ねぎ 10 緑 しいたけ 5 緑 * 卵液 25 赤 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 水 120 黄 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 * 白ごま 2 黄	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * カレイ 1切 赤 酒 0.4 緑 塩 0.2 緑 にんにく 0.01 緑 * トマトピューレ 20 緑 * バジル 0.01 緑 オリーブ油 1 黄 * たらけチーズ 9 赤 * マカロニ 8 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 8 緑 * マヨネーズ 10 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 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 ブイヨン 2 黄 水 140 黄 薄口しょうゆ 3.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 3 緑 * じゃがいも 16 黄 * グリンピース 0.25 緑 * 鶏もも肉 75 赤 濃口しょうゆ 6 黄 おろししょうが 0.8 黄 コーンスターチ 0.8 黄 なたね油 3.5 黄 砂糖 4 黄 濃口しょうゆ 4 黄 ケチャップ 2 黄 穀物酢 4 黄 鶏ガラスープの素 3 黄 * こまつな 30 緑 にんじん 12 緑 鶏ガラスープの素 1.4 黄 塩 0.7 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄 * 白ごま 0.7 黄 ごま油 6 黄 玉ねぎ 6 緑 にら 2.5 緑 えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 水 130 黄 * バナナ 1/2本 緑	
エネルギー	582kcal	501kcal	595kcal	544kcal	662kcal	706kcal		570kcal	556kcal	534kcal	615kcal
中学期											



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	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	<b>お弁当の日</b> (振替休日予備日)	NEG丸ロール60g 鮭のグリル粒マスタードソース ほうれん草のソテー 鶏肉と白菜のスープ煮 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	<b>シンガポール</b> シンガポールチキンライス ピーマンとハムのエスニック風サラダ キャベツと大豆のカレースープ 国産りんごゼリー	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 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	<b>体カテスト</b>	ごはん おかかひじき お好み焼き 小松菜とあげのおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	<b>東京郷土料理</b> 深川めし 干草焼き さつまいものきんぴら 高野豆腐とわかめの赤だし ヨーグルト(コアアリンゴ)	<b>ハロウィンメニュー</b> ターメリックライス ハロウィンパンブキンカレー カラフルサラダ 牛乳
材料名および使用量(g)		* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 大西洋さげ 60 赤 * マヨネーズ 10 黄 玉ねぎ 20 緑 粒マスタード 3 塩 0.4 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 * ほうれん草 25 緑 * ベーコン 10 赤 コーン・冷凍 5 緑 にんじん 10 緑 サラダ油 10 黄 塩 0.08 こしょう 0.02 * 鶏もも肉 20 赤 酒 0.6 白菜 20 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 緑 塩 0.5 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 2.5 水 140 * 牛乳 1本 赤	精白米 62 黄 ゆかりふりかけ 3.7 緑 * ちりめんじゃこ 3 赤 酒 1.5 * 豚肉 75 赤 オリーブ油 1.5 黄 玉ねぎ 15 緑 れんこん 30 緑 チンゲンサイ 16 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.8 緑 オリーブ油 1.5 黄 * オイスターソース 7 濃口しょうゆ 1 みりん 1.5 砂糖 1.5 黄 * 緑豆春雨 5 黄 こまつな 10 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 * ごま(ねり) 1.5 黄 かつお昆布だし 1 みりん 1 濃口しょうゆ 1 にんにく 0.01 緑 ごま油 0.01 黄 かぼちゃ 25 緑 * 緑豆もやし 10 緑 玉ねぎ 15 緑 しめじ 3 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 67 黄 鶏ガラスープの素 2.5 * 鶏もも肉 75 赤 長ネギ 15 緑 にんにく 0.2 緑 おろししょうが 4 ナンプラー 2.4 塩 0.8 こしょう 0.02 * ハム 7.5 赤 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 赤パプリカ 3 緑 黄パプリカ 3 緑 ピーマン 3 緑 玉ねぎ 5 緑 ビーフン 8 黄 濃口しょうゆ 3.6 穀物酢 6.4 砂糖 1.4 黄 かつお昆布だし 2.4 * サラダ油 0.15 黄 * キャベツ 12 緑 * 水煮大豆 8 赤 玉ねぎ 5 緑 * じゃがいも 10 黄 塩 1 こしょう 0.02 クラッシュトマト 10 緑 カレー粉 1.5 ブイオン 0.27 オリーブ油 1 黄 * 国産りんごゼリー 1こ 黄	精白米 65 黄 * 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 1袋 黄 * 赤魚 50 赤 しょうが 1.2 緑 酒 9 砂糖 1 黄 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 緑豆春雨 5 黄 * 豚ミンチ 10 赤 砂糖 0.8 黄 濃口しょうゆ 0.7 緑 にんじん 15 緑 玉ねぎ 10 緑 れんこん 6 緑 * さやいんげん 6 緑 にんにく 0.02 緑 長ネギ 0.1 緑 ごま油 0.6 黄 濃口しょうゆ 4 酒 0.6 砂糖 3 黄 こしょう 0.02 * 白ごま 1.5 黄 * 豚ばら 20 赤 * 油あげ 3 赤 大根 15 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 * 豚ばら 25 赤 * 豚こま 30 赤 * 厚揚げ 65 赤 ピーマン 15 緑 砂糖 3.3 黄 濃口しょうゆ 6.5 みりん 4.5 * キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 * 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 薄口しょうゆ 1.5 水 1.4 だし昆布 0.01 赤 * かつお節 0.02 赤 えのきだけ 5 緑 玉ねぎ 15 緑 万能ねぎ 0.5 緑 * 卵液 25 赤 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 黄 水 1.8 塩 0.07 水 130 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤		精白米 65 黄 * かつお節 2 赤 ひじき 1 赤 * 白ごま 2 黄 サラダ油 0.3 黄 みりん 0.5 濃口しょうゆ 1 * 豚ばら 35 赤 * キャベツ 47 緑 万能ねぎ 7.5 緑 * 天かす 5 黄 * 小麦粉 15.5 黄 * 卵液 9 赤 ベーキングパウダー 3 * やまいも 10 黄 水 12.5 だし昆布 0.06 赤 * かつお節 0.2 赤 とんかつソース 10 ケチャップ 5 * マヨネーズ 5 黄 * 削り節 0.5 赤 青のり 0.5 赤 * こまつな 32.94 緑 * 油あげ 3 赤 にんじん 8.89 緑 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 水 35 だし昆布 0.18 赤 * かつお節 0.56 赤 * じゃがいも 13.5 黄 玉ねぎ 13 緑 万能ねぎ 0.5 緑 みそ 10 水 130 だし昆布 0.65 赤 * かつお節 2.08 赤	精白米 62 黄 ささがきごぼう 7.5 緑 にんじん 7.5 緑 * あさり 18 赤 おろししょうが 0.5 緑 長ネギ 0.18 緑 * 万能ねぎ 0.5 緑 薄口しょうゆ 3 塩 2.3 サラダ油 0.7 黄 酒 1.5 砂糖 0.77 黄 濃口しょうゆ 3 * 卵液 20 赤 * 鶏ひき肉 15 赤 * 豆腐 10 赤 コーン・冷凍 3 緑 * レッドキャベツ 2 緑 三つ葉 2 サラダ油 0.3 黄 砂糖 1 黄 塩 0.1 薄口しょうゆ 1.5 黄 サラダ油 0.5 黄 かつお昆布だし 3 * さつまいも 30 黄 にんじん 12 緑 * さやいんげん 12 緑 酒 4 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 5 みりん 1 なたね油 1 黄 * 高野豆腐 8 赤 カットわかめ 0.5 赤 * ほうれん草 10 緑 かつお昆布だし 140 * 赤みそ 10 * ヨーグルト(コアアリンゴ) 1こ 赤	精白米 72 黄 ターメリック 0.1 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 赤 * 鶏もも肉 75 赤 かぼちゃ 40 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 マッシュルーム 10 緑 ホールトマト 10 緑 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.1 * カレールウ 12 水 85 * レッドキャベツ 6 緑 * キャベツ 20 緑 にんじん 6 緑 ブロッコリー 20 緑 砂糖 0.7 黄 穀物酢 1.7CC オリーブ油 5CC 黄 クレイジーソルト 0.05 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤
	エネルギー		637kcal	562kcal	560kcal	501kcal	588kcal		623kcal	512kcal

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

