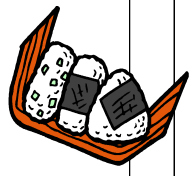



2021年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	ごはん アジフライ タルタルソース ほうれん草のおひたし 根菜とわかめのみそ汁	秋の遠足 (お弁当の日)	文化の日	お弁当の日 (遠足予備日)	3時間目まで (西日本半日研修)	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 わかめときゅうりの中華サラダ あさりとなめこのみそ汁	ごはん 鮭の南蛮漬け 小松菜とウインナーのソテー じゃがいもとえのきのみそ汁 ヨーグルト(ぶどう)	欧風カレー 切干大根のサラダ 牛乳 国産野菜ゼリー	ごはん ヘレカツ(おろしポン酢) ブロッコリーと海苔のちりめんサラダ じゃがいも油揚げのみそ汁 CaとFeがとれるおいしいプリン	ごはん 韓国風肉じゃが ちくわと小松菜のチヂミ クッパスープ
材料名および使用量(g)	精白米 65 黄					精白米 65 黄	精白米 65 黄	* 牛肉 60 赤	精白米 65 黄	精白米 65 黄
	* あじ 50 赤					* サーモン 60 赤	* 牛肉 30 赤	* 豚ヒレ 50 赤	にんにく 0.1 緑	
	塩 0.7 黄					酒 0.4 黄	* じゃがいも 30 黄	塩 0.1 黄	玉ねぎ 30 緑	
	* パン粉 9.6 黄					濃口しょうゆ 0.4 黄	にんじん 15 緑	こしょう 0.05 黄	にんじん 10 緑	
	* 小麦粉 3.4 黄					コーンスターチ 3 黄	しょうが 1 緑	* 小麦粉 2.6 黄	ピーマン 5 緑	
	* 卵液 5.5 赤					サラダ油 0.5 黄	にんにく 1 緑	* 卵液 4.25 赤	長ネギ 5 緑	
	なたね油 5 黄					玉ねぎ 8 緑	なたね油 2 黄	* パン粉 20 黄	* じゃがいも 35 黄	
	とんかつソース 10 黄					にんじん 5 緑	塩 0.1 黄	なたね油 5 黄	* 豚肉 40 赤	
	* ゆで卵 15 赤					にんにく 0.8 緑	こしょう 0.1 黄	だいこん(おろし) 20 緑	* 糸こんにゃく 15 黄	
	玉ねぎ 10 緑					オリーブ油 1.5 黄	鶏ガラスープの素 1.6 黄	味ポン 10 黄	サラダ油 0.5 黄	
	* マヨネーズ 15 黄					* オイスターソース 5 赤	水 10 黄	ブロッコリー 35 緑	水 20 黄	
	穀物酢 1 黄					濃口しょうゆ 5 赤	* だし昆布 0.05 赤	* ちりめんじゃこ 5 赤	だし昆布 0.03 赤	
	塩 0.1 黄					かつお節 0.16 赤	かつお節 7.5 赤	のり(焼きのり) 0.25 赤	かつお節 0.32 赤	
	こしょう 0.01 黄					みりん 3 黄	穀物酢 7.5 赤	サラダ油 0.05 黄	砂糖 2.25 黄	
	パセリ・乾 0.01 黄					砂糖 3 黄	濃口しょうゆ 1.8 赤	かつお節 0.15 赤	酒 1.25 黄	
	* ほうれん草 28 緑					カットわかめ 1.5 赤	みりん 1.8 赤	濃口しょうゆ 2 赤	塩 0.2 黄	
	にんじん 11.25 緑					きゅうり 10 緑	酒 1.5 赤	みりん 0.2 黄	濃口しょうゆ 4.5 黄	
	ぶなしめじ 3 緑					にんじん 15 緑	砂糖 2 黄	* ツナ缶 5 赤	コチュジャン 2.4 黄	
	かつお昆布だし 10 黄					穀物酢 1.6 黄	塩 0.15 黄	* すりごま 1.5 黄	みそ 2.8 黄	
	薄口しょうゆ 2 黄					濃口しょうゆ 2.4 黄	* ウインナー 15 赤	濃口しょうゆ 0.5 黄	濃口しょうゆ 0.4 黄	
みりん 2 黄	砂糖 1.6 黄	* こまつな 40 緑	* マヨネーズ 7.5 黄	砂糖 0.24 黄						
砂糖 1 黄	ごま油 1.6 黄	コーン・冷凍 5 緑	穀物酢 1.08 黄	ごま油 0.0 黄						
にんじん 8 緑	なめこ 7 緑	サラダ油 0.5 黄	砂糖 0.95 黄	ちくわ 7.5 赤						
大根 12 緑	* あさり 5 赤	塩 0.2 赤	パセリ・乾 0.02 黄	* だし昆布 0.65 赤						
カットわかめ 1 赤	みつ葉 3 緑	こしょう 0.02 赤	* 牛乳 1本 赤	かつお節 2.08 赤						
水 140 赤	水 130 赤	* じゃがいも 15 黄	* 国産野菜ゼリー 1こ 黄	みそ 10 赤						
みそ 10 赤	だし昆布 0.65 赤	えのきたけ 3 緑		* プリン 1こ 黄						
だし昆布 0.65 赤	かつお節 2.08 赤	* 油あげ 3 赤								
かつお節 2.08 赤	みそ 10 赤	カットわかめ 0.5 赤								
		かつお昆布だし 140 赤								
		みそ 10 赤								
		* ヨーグルト(ぶどう) 1こ 赤								
エネルギー	568kcal					エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
中学年	568kcal					512kcal	557kcal	779kcal	562kcal	522kcal

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	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜と大根のみそ汁 みかんゼリー	丸ロールパン60g 鶏肉となすのポロネーゼ ほうれん草のソテー キャベツとしめじのコンソメスープ 牛乳	レモン塩だれの豚丼 白菜のゆず風味和え 豆腐とわかめのみそ汁 国産りんごゼリー	ごはん カレイのフライ らっきょうのタルタルソース 野菜とツナの彩サラダ 和風ポトフ	ごはん 照り焼きチキンカレー風味 小松菜とじゃこの炒め物 豚汁	音楽会	勤労感謝の日	さつまいもごはん 赤魚の照り焼き 豚ニラ玉炒め けんちん汁	～ジャマイカ～ ごはん ジャークチキン コールスローサラダ コーンスープ 牛乳	火曜時間割・クラブ無し ごはん さばのトマト煮 秋野菜の彩り煮 白菜とえのきのみそ汁 柿	NEGロールパン60g 秋のクリームグラタン 南瓜といんげんのカレー炒め ベーコンと野菜のスープ	ごはん ミートローフ 小松菜ときのこの煮びたし 豚肉とさつまいものみそ汁 ファイバーヨーグルト
材料名および使用量(g)	精白米 65 * さば40g(低) 1切 * さば50g(中) 1切 * さば60g(高) 1切 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/10 * 厚揚げ 38 * 豚ミンチ 10 にんじん 20 玉ねぎ 25 * じゃがいも 25 * さやいんげん 3 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 白菜 15 大根 15 万能ねぎ 0.5 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みかんゼリー 1	* 丸ロールパン60g 1こ * 鶏肉 75 * なす 30 黄パプリカ 10 パセリ・乾 0.02 * 豚ミンチ 30 赤ワイン 1 セロリ 4.5 にんにく 0.1 玉ねぎ 20 にんじん 10 オリーブ油 1.3 コーンスターチ 3 ケチャップ 32 * ビーフンチュールウ 18 ブイヨン 3 * 粉チーズ 1.3 塩 1 こしょう 0.5 * ほうれん草 30 コーン・冷凍 5 サラダ油 0.5 塩 0.08 こしょう 0.02 * キャベツ 12 にんじん 6 ぶなしめじ 3 サラダ油 2 鶏ガラスープの素 0.6 水 140 塩 0.6 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 65 * 豚バラ 70 長ネギ 13 塩 1 ごま油 1.5 玉ねぎ 35 * 緑豆もやし 20 にんじん 6 万能ねぎ 1 ごま油 1 にんにく 0.03 酒 3 レモン(果汁) 2 こしょう 0.01 白菜 28 刻み昆布 1 にんじん 5 砂糖 0.5 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.4 ゆず果汁 0.7 * 豆腐(絹ごし) 15 カットわかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10 * 国産りんごゼリー 40	精白米 65 * カレイ 1切 塩 0.7 * パン粉 9.6 * 小麦粉 3.4 * 卵液 5.5 なたね油 5 らっきょう 3 玉ねぎ 6 * マヨネーズ 15 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 * こまつな 35 濃口しょうゆ 2 酒 2 ごま油 1 * 豚ばら 20 里芋(水煮) 10 大根 10 ごぼう 10 にんじん 6 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * じゃがいも 20 みそ 10 水 少々 だし昆布 1.2	精白米 65 * 鶏もも肉 75 酒 2.3 カレー粉 0.02 塩 0.5 こしょう 0.02 コーンスターチ 7.5 砂糖 3.3 みりん 10 濃口しょうゆ 10 * こまつな 35 * ちりめんじゃこ 5 * 油あげ 3 だしの素 0.5 濃口しょうゆ 2 酒 2 ごま油 1 * 豚ばら 20 みそ 10 にんじん 6 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	精白米 62 さつまいも 20 塩 0.9 酒 1.1 * 赤魚 50 塩 0.4 酒 2 濃口しょうゆ 6 みりん 6 コーンスターチ 3 * 豚肉 35 酒 0.3 塩 0.3 * 卵液 25 * 緑豆もやし 20 にら 6 長ネギ 10 にんにく 0.05 しょうが 0.1 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.5 コーンスターチ 1 サラダ油 0.05 * 豆腐(木綿) 20 * こんにやく 4 大根 20 しいたけ 3 万能ねぎ 2 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	精白米 65 * 鶏もも肉 75 レモン(果汁) 3 玉ねぎ 5 にんにく 0.05 塩 0.5 ナツメグ 0.03 チリパウダー 2 シナモン 0.01 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 エリンギ 30 * さやいんげん 6 * キャベツ 30 にんじん 6 コーン・冷凍 5 砂糖 0.9 塩 0.5 穀物酢 1.500 オリーブ油 1.500 * マヨネーズ 5.6 玉ねぎ 20 クリームコーン 40 コーン・冷凍 10 水 140 塩 1 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 65 * サバ 50 * 小麦粉 0.8 オリーブ油 0.2 ブイヨン 0.8 ホールトマト 40 ケチャップ 2 砂糖 2 さつまいも 20 里芋 20 * 厚揚げ 35 大根 35 しいたけ 8 にんじん 20 * えだまめ・冷凍 5 水 40 酒 4 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 0.3 塩 0.16 だし昆布 0.2 かつお節 0.64 白菜 15 玉ねぎ 8 * ベーコン 5 水 2 薄口しょうゆ 4 塩 10 こしょう 1/4	* NEGロールパン60g 1こ * 鶏もも肉 30 玉ねぎ 20 しめじ 5 マッシュルーム 3 れんこん 12 さつまいも 30 * 牛乳 60 コーンスターチ 2 水 50 パセリ・乾 0.01 かぼちや 30 * さやいんげん 30 カレー粉 0.4 にんにく 0.05 おろししょうが 0.1 水 7 ケチャップ 5 サラダ油 0.5 白菜 12 にんじん 8 コーン・冷凍 5 * ベーコン 5 水 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	精白米 65 * 合いびき肉 75 * 卵液 5.5 * パン粉 2.7 塩 0.05 こしょう 0.02 赤パプリカ 4 ミックスベジタブル 13 えのきたけ 5 とんかつソース 8 ソース(ウスターソース) 8 砂糖 3 * バター 1.2 * こまつな 28 えのきたけ 7 かつお昆布だし 35 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 * サラダ油 0.5 * 豚ばら 15 さつまいも 20 * 油あげ 2 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * ファイバーヨーグルト 1こ		
エネルギー	556kcal	720kcal	591kcal	584kcal	626kcal			512kcal	653kcal	532kcal	410kcal	693kcal

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