


2021年度12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)	16日(木)
献立名	北海道 ごはん 鮭の北海チャンチャン焼き 切干大根のサラダ 白砂と揚げのすまし汁 ぶどうゼリー	ごはん 八宝菜 きゅうりとちくわの酢の物 わかめともやしの卵スープ	まいたけと鶏肉の炊き込みご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 冬野菜のみそ汁	ごはん 牛肉と野菜の煮物 海藻春雨サラダ コーン入りかき玉スープ	宮崎県 ごはん 宮崎風チキン南蛮 じゃがいもと彩り野菜のソテー 里芋のすまし汁	お弁当の日 	カツ玉あんかけ丼 ほうれん草のごま和え 豆腐となめこのみそ汁 ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん 鰻の幽庵焼き 厚揚げとブロッコリーの和風炒め 根菜のみそ汁 りんご	インド バターチキンカレー れんこんとひじきのごまドレサラダ 牛乳 バナナ	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 みかん	ごはん 石垣フライ 豚ミンチの焼きビーフン 白米雑煮(すまし) みかん	クリスマス献立 チキンライス 若鶏のから揚げ ポテトサラダ アサリと白菜のクリームスープ お米deガトーショコラ
材料名および使用量(g)	精白米 65 * さけ 50 塩 0.2 こしょう 0.03 * キャベツ 25 にんじん 10 玉ねぎ 20 酒 1.3 こしょう 0.04 八丁味噌 8.8 砂糖 2.4 みりん 1.3 濃口しょうゆ 0.8 切干大根 4 * えだまめ・冷凍 7 にんじん 6 * ツナ缶 4 * すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.95 * マヨネーズ 10 * 油あげ 5 白菜 30 大根 20 玉ねぎ 20 三つ葉 5 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130 ぶどうゼリー 1	精白米 65 * 豚ばら 60 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 にんじん 25 白菜 30 * こまつな 25 玉ねぎ 10 * かまぼこ 8 しいたけ 4 鶏ガラスープの素 1.2 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 コーンスターチ 3 ごま油 2 * きゅうり 40 * ちくわ 7 みりん 2.5 砂糖 0.8 塩 0.3 穀物酢 2.5 にんじん 12 * 緑豆もやし 10 カットわかめ 0.5 * 卵液 15 塩 0.7 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 酒 0.5 ごま油 0.2	精白米 62 まいたけ 18 * 鶏もも肉 15 にんじん 8 三つ葉 0.3 薄口しょうゆ 4 だし 1.5 * 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 ひじき 1.5 にんじん 10 れんこん 8 * 油あげ 3 * ちくわ 8 * えだまめ・冷凍 5 かつお昆布だし 40 酒 13.8 砂糖 5.9 薄口しょうゆ 12 サラダ油 1.4 里芋 18 大根 12 カットわかめ 0.5 長ネギ 6 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 * 牛肉 40 酒 0.8 * 厚揚げ 20 * じゃがいも 30 にんじん 20 玉ねぎ 20 * こんにゃく 12 しいたけ 10 万能ねぎ 0.5 なたね油 0.5 砂糖 1.9 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30 * 緑豆春雨 5 きゅうり 8 にんじん 10 * ハム 5 コーン・冷凍 4 カットわかめ 0.5 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 ごま油 1.6 えのきたけ 5 白菜 15 にんじん 15 * 卵液 15 コーン・冷凍 3 クリームコーン 20 水 2 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 酒 5 塩 0.5 コーンスターチ 3	精白米 65 * 鶏もも 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 穀物酢 11 砂糖 7 濃口しょうゆ 5.5 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 パセリ・乾 0.01 * ベーコン 20 * じゃがいも 40 * 菜の花・グリーンピースのミックス 25 クレイジーソルト 0.5 こしょう 0.02 サラダ油 1 里芋 20 白菜 35 大根 30 玉ねぎ 20 にんじん 10 万能ねぎ 5 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130	* 豚ヒレ40g(低) 1枚 * 豚ヒレ50g(中) 1枚 * 豚ヒレ60g(高) 1枚 塩 0.06 こしょう 0.0 * 小麦粉 1.6 * 卵液 5 * パン粉 16 なたね油 1.2 * 卵液 30 玉ねぎ 10 にんじん 5 三つ葉 5 砂糖 0.5 みりん 0.5 塩 0.3 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 2.5 かつお昆布だし 40 コーンスターチ 3.5 精白米 80 * ほうれん草 35 * すりごま 1.8 砂糖 0.4 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.8 * 豆腐 15 なめこ 3 カットわかめ 0.5 かつお昆布だし 140 みそ 10 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1	精白米 65 * さわら 50 砂糖 1.2 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず果汁 1 * 厚揚げ 50 ブロッコリー 40 * 豚ばら 35 濃口しょうゆ 4 みりん 2 かつお節 0.6 サラダ油 0.5 さつまいも 20 大根 20 ごぼう 6 にんじん 6 水 140 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 * りんご 1/6	精白米 68 * 鶏もも肉 60 にんにく 1.5 おろししょうが 1.5 こしょう 0.05 玉ねぎ 25 砂糖 0.6 サラダ油 1.2 カレー粉 0.5 ターメリック 0.1 ブイヨン 1 クラッシュマト 30 * カレールウ 7.5 塩 0.5 水 50 * 牛乳1L 20 * バター 3 * 生クリーム 10 * マーメイドジャム 4 にんじん 10 れんこん 22 * えだまめ 5 ひじき 1.5 * ツナ缶 9 * マヨネーズ 4 塩 0.13 濃口しょうゆ 0.8 穀物酢 1.3 * すりごま 1 * 牛乳 1本 * バナナ 1/2本	精白米 65 * カレイ60g(低) 1切 * カレイ70g(中・高) 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 * こまつな 28 * 油あげ 3 にんじん 6 だし昆布 0.18 * 豚ミンチ 20 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 こしょう 0.1 * 豆腐 15 かつお節 2.08 だし昆布 0.65 みそ 10 白玉団子 30 大根 20 にんじん 12 しいたけ 3 * 鶏もも肉 10 三つ葉 1 かつお昆布だし 140 塩 0.8 薄口しょうゆ 1 みかん 1	精白米 65 * 鶏もも肉 20 玉ねぎ 20 にんじん 20 * グリンピース(冷凍) 2 サラダ油 0.5 ケチャップ 15 塩 0.9 こしょう 0.03 * 鶏もも肉 75 砂糖 0.15 酒 4.5 しょうが 2 にんにく 0.9 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 8.3 コーンスターチ 1.38 ベーキングパウダー 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 * じゃがいも 37 ミックスベジタブル 16 * ハム 4 * マヨネーズ 10 砂糖 1.7 塩 0.5 こしょう 0.02 白菜 30 * あさり 5 * クリームシチューのルー 10 パセリ・乾 0.02 水 120 塩 0.2 こしょう 0.02 オリーブ油 0.1 * お米deガトーショコラ 1		
エネルギー	549kcal	577kcal	505kcal	547kcal	705kcal		618kcal	623kcal	802kcal	697kcal	689kcal	802kcal
学年	中学年											

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