


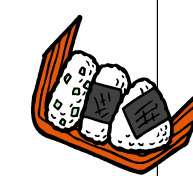
2021年度1月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立名	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 筑前煮 白みそ雑煮 みかん	NEG丸ロールパン 手作りハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー じゃがいもと白菜のコンソメスープ 牛乳	ごはん 豚肉の中華風生姜焼き ほうれん草と春雨のサラダ かぼちゃとキャベツのみそ汁	ごはん 鮭のムニエル らっきょうのタルタルソース キャベツとツナのさっぱりサラダ きのこ豚ミンチのミネストローネ ファイバーヨーグルト	レーズンパン チキンのクリームソースがけ スパゲッティサラダ 大根とにんじんのサイコロスープ 牛乳	ゆかりごはん アジフライ 牛肉とこんにやくのきんぴら 冬野菜のみそ汁	青森県 ごはん 青森みそおでん ほうれん草のかつお節和え 沢煮椀 りんご	ごはん 豚肉と白菜のトマト煮こみ ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 * 赤魚40g(低) 1切赤 * 赤魚50g(中) 1切赤 * 赤魚60g(高) 1切赤 塩 0.3 レモン(果汁) 0.2 酒 1.5 みりん 0.2 薄口しょうゆ 0.6 * 鶏もも 40赤 * こんにやく 30黄 ごぼう 40緑 にんじん 30緑 * グリンピース(冷凍) 1.5緑 サラダ油 4黄 水 22 砂糖 5黄 みりん 3.5 酒 5 濃口しょうゆ 6 だし昆布 0.1 かつお節 0.35 白玉団子 20黄 大根 20緑 にんじん 15緑 * 油あげ 2赤 三つ葉 1緑 水 140 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みりん 3 薄口しょうゆ 1 白みそ 12 * みかん 1こ緑	* NEG丸ロール 1こ黄 * 合いびき肉 120赤 玉ねぎ 24緑 * パン粉 4黄 ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 ケチャップ 8 とんかつソース 8 * こまつな 35緑 * ベーコン 11赤 にんじん 6緑 コーン・冷凍 5緑 オリーブ油 1黄 塩 0.2 こしょう 0.02 玉ねぎ 12緑 白菜 15緑 * じゃがいも 15黄 にんじん 5緑 ブイオン 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * 豚バラ 65赤 * 豚肉 25赤 玉ねぎ 30緑 ピーマン 10緑 長ネギ 10緑 ごま油 1.5黄 * オイスターソース 4.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 酒 1.25 砂糖 0.5黄 * トウバンジャン 1 おろししょうが 0.35 にんにく 0.35緑 * 緑豆春雨 4黄 * ほうれん草 10緑 にんじん 8緑 コーン・冷凍 3緑 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1黄 ごま油 0.7黄 かぼちゃ 25緑 * 突きこんにやく 8黄 * キャベツ 10緑 水 140 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10	精白米 65黄 * さけ 50赤 クレイジーソルト 0.3 オリーブ油 1黄 レモン 1/10こ緑 らっきょう 3緑 玉ねぎ 6緑 * マヨネーズ 15黄 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 * キャベツ 30緑 * ツナ缶 10赤 青じそ 0.08 味ポン 5 えのきたけ 5緑 にんじん 12緑 * 豚ミンチ 5赤 しめじ 5緑 にんにく 0.1緑 オリーブ油 0.5黄 ホールトマト 20 砂糖 0.1 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイオン 2.5 水 120 * ファイバーヨーグルト80g 1こ赤	* レーズンパン 1こ黄 * 鶏もも肉 75赤 塩 0.2 レモン(果汁) 0.1 * ほうれん草 16緑 塩 0.05 こしょう 0.01 * フライドポテト 20黄 * ホワイトソース 8 * クリームシチューのルー 4 * 牛乳 6赤 ブイオン 1.5 * 粉チーズ 2赤 * スパゲッティ 8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 塩 0.3 こしょう 0.02 大根 12緑 にんじん 12緑 しいたけ 4 ブイオン 2.5 水 140 オリーブ油 0.5黄 * 牛乳 1本赤	精白米 62黄 ゆかりふりかけ 0.3 * あじ40g 1切赤 * あじ50g 1切赤 * あじ60g 1切赤 * パン粉 9.6黄 * 小麦粉 3.4黄 * 卵液 5.5赤 なたね油 5黄 とんかつソース 10 * 牛肉 35赤 * 糸こんにやく 35黄 れんこん 35緑 にんじん 15緑 * さやいんげん 12緑 サラダ油 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5黄 白菜 15緑 大根 15緑 万能ねぎ 0.5 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤	精白米 65黄 大根 40緑 * こんにやく 20黄 * じゃがいも 30黄 * ゆで卵 1/2こ赤 * 厚揚げ 35赤 * ちくわ 20赤 * 鶏もも肉 50赤 にんじん 15緑 水 150 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 八丁味噌 4 おろししょうが 1 酒 0.5 みりん 1 * ほうれん草 20緑 にんじん 4緑 かつお節 0.2赤 のり(焼きのり) 2 みりん 0.4 濃口しょうゆ 3 * 豚肉 20赤 * 緑豆もやし 20緑 にんじん 10緑 大根 15緑 万能ねぎ 0.5 水 140 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 塩 0.7 薄口しょうゆ 1 酒 0.8 * りんご 1/6こ緑	精白米 65黄 * 豚肉 50赤 玉ねぎ 40緑 白菜 25緑 ケチャップ 26 オリーブ油 1.3黄 塩 1 こしょう 0.02 ホールトマト 30緑 ブロッコリー 10黄 * じゃがいも 30黄 にんじん 7緑 きゅうり 7緑 * マヨネーズ 8黄 砂糖 1.7黄 塩 0.2 こしょう 0.02 練りマスタード 0.5 玉ねぎ 15緑 にんじん 15緑 ブイオン 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
エネルギー	644kcal	727kcal	645kcal	550kcal	659kcal	591kcal	600kcal	635kcal
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



1月11日鏡開き

日・曜	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん カレイの竜田揚げゴマがらめ 豚肉と野菜の和風煮 南瓜と白菜のみそ汁	ポルトガル NEG丸ロールパン 豚肉とあさりのアレンテージョ風 ブロッコリーとコーンのマヨ和えサラダ カルドベルデ(クリームスープ)	お弁当の日 (耐寒遠足)	ごはん 鯖の塩焼き 豚肉のごまみそ炒め かまぼことにんじんのすまし汁 柿	ごはん 鶏のスパイシー揚げ ブロッコリーとツナのあっさりサラダ とんこつ風スープ	ポークカレー 切干大根のサラダ 牛乳 みかん	お弁当の日 (耐寒遠足予備日)
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * カレイ 1切 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 濃口しょうゆ 5 酒 1.6 コーンスターチ 3 黄 ごま油 3 黄 サラダ油 2 黄 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 2.5 * 白ごま 1.5 黄 * 豚肉 40 赤 にんじん 15 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 30 黄 * さやいんげん 3 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 かぼちゃ 25 緑 白菜 12 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 6 緑 ぶなしめじ 3 緑 水 140 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * あさり 7 赤 * 豚肉 40 赤 * 豚バラ 35 赤 オリーブ油 1 黄 にんにく 0.05 緑 パプリカパウダー 0.02 クレイジーソルト 0.4 こしょう 0.01 * フライドポテト 35 黄 サラダ油 1 黄 ブロッコリー 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 * マヨネーズ 5 黄 味ポン 2 玉ねぎ 10 緑 * じゃがいも 15 黄 にんじん 6 緑 * キャベツ 15 緑 * ウインナー 5 赤 オリーブ油 1 黄 水 150 ブイヨン 1 * クリームシチューのルー 15 こしょう 0.01		精白米 75黄 * さば40g(低) 1切 赤 * さば50g(中) 1切 赤 * さば60g(高) 1切 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/10こ 緑 * 豚バラ 30 赤 玉ねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 赤パプリカ 10 緑 * なす 20 赤 * 厚揚げ 25 赤 * 練りごま 2 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 八丁味噌 1.8 * 白ごま 1 黄 サラダ油 2 黄 にんじん 10 緑 玉ねぎ 10 緑 * かまぼこ 10 赤 水 140 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 * 柿 1/4こ 緑	精白米 65黄 * 鶏もも肉 75 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.02 緑 こしょう(黒) 0.05 濃口しょうゆ 2.5 酒 1.6 コーンスターチ 7 黄 サラダ油 5 黄 レモン 1/10こ 緑 ブロッコリー 35 緑 * ツナ缶 10 赤 にんじん 5 緑 コーン・冷凍 3 緑 青じそ 0.08 緑 味ポン 5 サラダ油 0.3 黄 * 豚バラ 20 赤 にんじん 6 緑 しめじ 5 緑 万能ねぎ 0.5 緑 白菜 12 緑 * 緑豆もやし 10 緑 * 天かす 2 黄 * すりごま 1 黄 おろししょうが 0.2 水 120 緑 にんにく 1.5 緑 酒 1.8 鶏ガラスープの素 0.9 みそ 4.4 * 牛乳1L 25CC 赤	* 豚肉 70 赤 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 マッシュルーム 10 緑 おろししょうが 1 にんにく 1 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 こしょう 0.1 ブイヨン 1.6 ケチャップ 2 * カレールウ 12 精白米 75 黄 切干大根 2.1 緑 きゅうり 7 緑 にんじん 6 緑 * ツナ缶 5 赤 * すりごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 * マヨネーズ 7.5 黄 砂糖 0.95 黄 パセリ・乾 0.02 * 牛乳 1本 赤 * みかん 1こ 緑	
エネルギー	559kcal	626kcal		629kcal	651kcal	790kcal	
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