

# 2021年度2月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	
献立名	ごはん 厚揚げと豚肉のチリソース炒め きゅうりの中華和え 白菜とやしの中華スープ	ごはん 鶏肉のママレード照り焼き ごぼうサラダ 揚げとじゃがいものみそ汁	ごはん イワシフライ～卵タルソース～ キャベツのごま和え けんちん汁 福豆	NEGロールパン50g(低学年用) ミートスパゲッティ レタスとにんじんのサラダ (オリジナルドレッシング) キャベツとコーンの洋風スープ 牛乳	<b>好きなメニューNo.2タイプ</b> ごはん へレカツ(おろしポン酢) 筑前煮 じゃがいも油揚げのみそ汁 みかん	ごはん 鮭のムニエル らっきょうのタルタルソース 厚揚げと野菜の煮物 五目野菜みそ汁 りんご	<b>お弁当の日</b> 	<b>お弁当の日</b> 	NEG丸ロール60g タンドリーチキン トマトペンネサラダ コーンスープ ヨーグルト(コアコアいちご)	<b>建国記念の日</b>	<b>好きなメニューNo.2タイプ</b> 手作りハンバーガー のり塩フライドポテト ミネストローネ 牛乳 ハレンタインのハートのプリン(鉄・Ca)
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * 豚バラ 25赤 * 豚肉 30赤 * 厚揚げ 55赤 しいたけ 15緑 チンゲンサイ 20緑 にんにく 0.05緑 おろししょうが 0.2黄 ケチャップ 6黄 * トウバンジャン 0.2黄 濃口しょうゆ 2黄 コーンスターチ 1.5黄 きゅうり 30緑 カットわかめ 0.3赤 砂糖 3黄 濃口しょうゆ 1.5黄 ごま油 0.01黄 白菜 15緑 * 緑豆もやし 12緑 玉ねぎ 12緑 にんじん 10緑 しょうが 3緑 にんにく 0.02緑 鶏ガラスープの素 2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 サラダ油 0.05黄	精白米 65黄 * 鶏もも肉75g(中) 75赤 玉ねぎ 30緑 おろししょうが 0.2黄 * ママレード 11.7黄 にんにく 0.05緑 * 濃口しょうゆ 4黄 ささがきごぼう 15緑 にんじん 5緑 * 突きこんにやく 5黄 * さやいんげん 3黄 濃口しょうゆ 0.75黄 だしの素 0.13黄 砂糖 0.4黄 * すりごま 2黄 * マヨネーズ 3.5黄 * 油あげ 3赤 * じゃがいも 15黄 万能ねぎ 0.5黄 水 140黄 みそ 10黄 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤	精白米 65黄 * いわし40g 40赤 塩 0.7黄 酒 0.5黄 * 小麦粉 3.4黄 * 卵液 5.5赤 * パン粉 9.6黄 サラダ油 5黄 * ゆで卵 15赤 塩 0.2黄 * こしょう 0.02黄 * マヨネーズ 15黄 穀物酢 0.1黄 パセリ・乾 0.02黄 * キャベツ 28緑 きゅうり 8緑 にんじん 5緑 * 白ごま 2.4黄 砂糖 0.6黄 みりん 0.6黄 薄口しょうゆ 3黄 * 豆腐 20赤 にんじん 15緑 * こんにやく 4黄 大根 10緑 しいたけ 3緑 万能ねぎ 2黄 水 120黄 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 薄口しょうゆ 2黄 塩 0.4黄 酒 0.5黄 みりん 0.5黄 ごま油 2黄 * 煎り大豆 14赤	* NEGロール50g 1こ黄 * スパゲッティ 60黄 * 合いびき肉 75赤 赤ワイン 1黄 セロリ 4.5緑 にんにく 0.1緑 玉ねぎ 20緑 にんじん 20緑 オリーブ油 1.3黄 * ビーフシチュールー 3黄 ケチャップ 30黄 * ブイヨン 1黄 * ウスターソース 3黄 * 粉チーズ 1.3赤 塩 1黄 * こしょう 0.5黄 * レタス 12緑 にんじん 10緑 * トマト 1.4黄 サラダ油 1.7黄 穀物酢 1黄 玉ねぎ 0.7黄 にんじん 0.2黄 にんにく 0.1黄 りんご 1.7黄 塩 0.1黄 * 砂糖 0.1黄 * ウスターソース 0.2黄 練りマスタード 0黄 はちみつ 0.1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 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 * 豚ヒレ50g(中) 1枚赤 塩 0.1黄 * こしょう 0.05黄 小麦粉 2.6黄 * 卵液 4.25赤 * パン粉 12黄 なたね油 5黄 だいこん(おろし) 20緑 味ポン 12黄 * 鶏肉 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黄 砂糖 5黄 みりん 3.5黄 酒 5黄 濃口しょうゆ 6黄 だし昆布 0.1赤 かつお節 0.35赤 * じゃがいも 15黄 * 油あげ 3赤 カットわかめ 0.5赤 * 豆腐 15赤 水 130黄 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10黄 * りんご 1/6こ緑 * みかん 1こ緑	精白米 65黄 * さけ 50赤 クレイジーソルト 0.3黄 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黄 塩 0.1黄 * こしょう 0.01黄 パセリ・乾 0.01黄 * 厚揚げ 38赤 * 豚肉 10赤 にんじん 20緑 玉ねぎ 25緑 * じゃがいも 40黄 * えだまめ・冷凍 10緑 ごま油 0.5黄 砂糖 1.7黄 濃口しょうゆ 2.8黄 コーンスターチ 2.5黄 にんじん 5緑 * こんにやく 4.5黄 大根 8緑 しいたけ 3緑 万能ねぎ 0.5黄 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10黄 * りんご 1/6こ緑	* NEG丸ロール60g 1こ黄 * 鶏もも肉75g(中) 75赤 砂糖 3黄 にんにく 0.05緑 * ヨーグルト(プレーン) 16赤 ケチャップ 11.5黄 カレー粉 0.85黄 塩 0.5黄 * こしょう 0.02黄 * ペンネ 8黄 * 英国風グリーン野菜のMIX 15黄 玉ねぎ 5緑 * ベーコン 5赤 クラッシュトマト 40緑 ブイヨン 0.2黄 クレイジーソルト 0.1黄 にんにく 0.01緑 砂糖 0.05黄 * こしょう 0.02黄 オリーブ油 0.3黄 玉ねぎ 20緑 とうもろこし(クリーム状) 50緑 * 生クリーム 30黄 * 牛乳 30赤 ブイヨン 2.5黄 水 80黄 コーンスターチ 5黄 薄口しょうゆ 2黄 塩 1黄 * こしょう 0.02黄 サラダ油 1黄 パセリ・乾 0.02黄 * ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ赤	* バンズ 1こ黄 * 合いびき肉 60赤 玉ねぎ 25緑 * 豆プラス 3.5黄 * パン粉 2黄 塩 0.3黄 ナツメグ 0.01黄 * こしょう 0.01黄 ケチャップ 8黄 とんかつソース 4黄 * マヨネーズ 10黄 練りマスタード 3黄 * トマト 1/8こ緑 * レタス 15緑 * フライドポテト 35黄 青のり 0.02赤 サラダ油 2黄 塩 0.5黄 * ベーコン 10赤 * キャベツ 15緑 にんじん 10緑 コーン・冷凍 10緑 * 水煮大豆 1.3赤 オリーブ油 0.5黄 ホールトマト 20緑 砂糖 0.1黄 塩 0.7黄 * こしょう 0.03黄 薄口しょうゆ 1黄 ブイヨン 13黄 水 120黄 * 牛乳 1本赤 * ハレンタインのハートのプリン 1こ赤			
エネルギー	532kcal	534kcal	647kcal	810kcal	695kcal	609kcal	751kcal	800kcal			
学年	中学年										
											

～リクエスト給食～  
給食委員児童が、好きなメニューのアンケートをとり、まとめてくれました。  
上位3つを給食で提供します





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	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)
献立名	ごはん 鯖のノルウェー風焼き ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいものかきたま汁	焼きトン丼 ブロッコリーの海苔あえ わかめスープ りんごゼリー	ごはん・野菜ふりかけ 鯖の照り焼き 鶏ひき肉とじゃがいものカレー煮 豆腐ときのこのみそ汁 マスカットジョア	ごはん チキンカツ 水菜サラダ 南瓜と白菜のみそ汁	<b>アイスランド</b> NEG丸ロール60g 白身魚とじゃがいものグラタン レタスとハムのマリネサラダ ウインナーと野菜のスープ煮 ヨーグルト(コアアリンゴ)	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 根菜とこんにゃくのみそ汁 いちご	<b>天皇誕生日</b>	ビーフハヤシライス キャベツとツナのサラダ 人参ドレッシング 牛乳 バナナ	<b>好きなメニューNo.1</b> ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草と春雨のサラダ 中華コーンスープ	<b>岩手県</b> ごはん 鮭の南部焼き ビーフン炒め ひつまみ汁
材料名および使用量(g)	精白米 65黄 * さば50g(中) 1切 赤 酒 3 塩 0.8 コーンスターチ 5黄 サラダ油 0.5黄 濃口しょうゆ 2.5 とんかつソース 2.5 ケチャップ 4 水 6 はちみつ 4.7 にんにく 0.01 * ほうれん草 30 コーン・冷凍 9 にんじん 5 * ハム 6 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8 ごま油 1.3 砂糖 0.9 塩 0.2 * しょうゆ 0.02 * じゃがいも 15 しいたけ 6 * 豆腐 9 * 卵液 20 みつ葉 2 水 130 だし昆布 0.05 かつお節 2.08 薄口しょうゆ 4 コーンスターチ 2	精白米 65黄 * 白ごま 1黄 * 豚バラ 85赤 にんにく 0.02 長ネギ 5 玉ねぎ 30 にんじん 15 濃口しょうゆ 6 砂糖 3 みりん 2 酒 1 * じゃがいも 1 ごま油 1 ブロッコリー 30 にんじん 4 のり(焼きのり) 4 濃口しょうゆ 4 玉ねぎ 6 にら 5 えのきたけ 5 カットわかめ 0.7 塩 0.2 * しょうゆ 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 * りんごゼリー 1	精白米 65黄 * 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 1袋 * さわら 50 酒 2 濃口しょうゆ 6 みりん 6 * 鶏ひき肉 35 にんにく 0.05 おろししょうが 0.2 玉ねぎ 20 * グリンピース(冷凍) 2 * じゃがいも 30 にんじん 20 水 20 だし昆布 0.1 かつお節 0.3 砂糖 3.6 濃口しょうゆ 2.2 カレー粉 0.02 塩 0.2 * しょうゆ 0.02 * 豆腐 15 なめこ 3 * しめじ 8 カットわかめ 0.5 水 140 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 * ジョア(マスカット) 1本	精白米 65黄 * 鶏むね 100 塩 0.8 * しょうゆ 0.02 * 小麦粉 4 * 卵液 5 * パン粉 16 なたね油 5 とんかつソース 18 大根 15 水菜 36 コーン・冷凍 5.4 ベーコン 6 薄口しょうゆ 2.16 三温糖 4.32 穀物酢 2.16 ゆず果汁 0.9 * しょうゆ 0.18 塩 0.36 オリーブ油 3.06 かぼちゃ 25 白菜 12 玉ねぎ 10 にんじん 6 * ぶなしめじ 3 水 140 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10	* NEG丸ロール60g 1こ * カレイ 60 * じゃがいも 35 玉ねぎ 20 オリーブ油 0.5 塩 0.2 * しょうゆ 0.03 ブイヨン 1.5 * ホワイトソース 20 * 牛乳 50 コーンスターチ 2 * パセリ・乾 0.02 ブロッコリー 25 * レタス 12 * ハム 5 * ミニトマト 1こ 練りマスタード 1.5 穀物酢 2.5 レモン(果汁) 1.5 サラダ油 5 塩 0.2 * ウインナー 10 * キャベツ 20 ミックスベジタブル 20 * 大豆(水煮缶詰) 3 塩 0.4 * しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 80 オリーブ油 0.2 * ヨーグルト(コアアリンゴ) 1こ	精白米 65黄 * 豚バラ 100 玉ねぎ 50 * しめじ 5 おろししょうが 1.5 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 * ごまつな 28 * 油あげ 3 にんじん 6 だし昆布 0.18 かつお節 0.56 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 大根 10 ごぼう 6 * 突きこんにゃく 5 * 油あげ 3 さつまいも 5 水 130 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 * いちご 3	精白米 70黄 * 牛肉 45 玉ねぎ 40 マッシュルーム 5 にんじん 15 ブイヨン 3.3 * ハヤシルウ 10 * ビーフンチュールウ 10 ケチャップ 14 * ウスターソース 0.5 砂糖 1 * グリンピース(冷凍) 0.9 水 110 * キャベツ 35 きゅうり 6 * ツナ缶 10 にんじん 15 玉ねぎ 3.5 セロリ 1.5 オリーブ油 5 濃口しょうゆ 2.5 穀物酢 1.5 レモン(果汁) 2.2 塩 0.03 * 牛乳 1本 * バナナ 1/2本	精白米 65黄 * 鶏もも肉75g(中) 75赤 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 * しょうゆ 0.02 なたね油 5 * 緑豆春雨 4 * ほうれん草 10 れんこん薄切り 10 にんじん 6 * しめじ 3 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 ごま油 0.7 しいたけ 5 白菜 15 にんじん 15 * 卵液 15 コーン・冷凍 2.5 鶏ガラスープの素 2 酒 5 塩 0.5 * しょうゆ 0.02	精白米 65黄 * 鮭 60 * 白ごま 1.7 * さやいんげん 9 濃口しょうゆ 0.56 酒 2.8 みりん 3.3 * ビーフン 8 にんじん 10 しいたけ 2 * 豚ミンチ 10 玉ねぎ 10 * キャベツ 25 ピーマン 2 ごま油 1.5 塩 1.2 * しょうゆ 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 白玉団子 20 しいたけ 3 * 鶏ももこまぎれ 10 * しめじ 5 えのきたけ 3 * しいたけ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 3 酒 0.5 万能ねぎ 0.65 だし昆布 2.08 かつお節 4 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.2	
	エネルギー	503kcal	666kcal	518kcal	728kcal	541kcal	703kcal		762kcal	561kcal
中学年										ひつまみは「すいとん」のことです。小麦粉の生地を引っ張ることが名前の由来です。

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