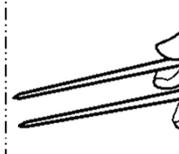


2022年度 5月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	
献立名	ごはん 鱈の幽庵焼き 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐ときのこのみそ汁 かしわもち	ごはん 酢鶏 ハムときゅうりの中華風サラダ わかめと春雨の中華卵スープ いちご	カツカレー キャベツとツナのさっぱりサラダ 牛乳	高知県 しょうがごはん 赤魚のレモン醤油かけ さつまいもの天ぷら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	春の遠足	創立記念日	お弁当の日 (遠足予備日)	振替休日	NEG丸ロール60g ベーコンとアスパラガスのグラタン 大根とじゃこの和風サラダ ミネストローネ 牛乳	
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 * さわら 50 赤 砂糖 1.2 黄 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず果汁 1 緑 ビーフン 9 黄 にんじん 15 緑 * しいたけ 3 緑 豚ミンチ 20 赤 玉ねぎ 10 緑 * キャベツ 25 緑 にら 2 緑 ごま油 1.5 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 緑 * しめじ 8 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 140 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 * かしわもち 1こ 黄	精白米 65 黄 * 鶏もも肉75g(中) 75 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 * マッシュルーム 10 緑 * しいたけ 3 緑 ピーマン 16 緑 * グリンピース 0.25 緑 * 厚揚げ 20 赤 濃口しょうゆ 6 おろししょうが 0.8 コーンスターチ 0.8 黄 なたね油 3.5 黄 砂糖 4.11 黄 濃口しょうゆ 4.11 ケチャップ 2.05 穀物酢 4.11 鶏ガラスープの素 3 * ハム 7.5 赤 きゅうり 28 緑 * ちくわ 10 赤 穀物酢 5 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 5 鶏ガラスープの素 1.2 ごま油 3 黄 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 10 緑 * 緑豆春雨 1 黄 * 卵液 15 赤 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 黄 * 白ごま 2 黄 * いちご 3こ 緑	合いびき肉 5 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 30 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 豚ヒレ50g(中) 1枚 赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 黄 * 卵液 4.25 赤 * パン粉 12 黄 なたね油 5 黄 * キャベツ 35 緑 * ツナ缶 10 赤 コーン・冷凍 3 緑 青じそ(大葉) 0.08 緑 味ポン 5 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 塩 0.3 * 鶏ももこまぎれ 17 赤 しょうが 2 緑 * 油あげ 3 赤 ねぎ(葉ねぎ) 3 緑 サラダ油 0.3 黄 酒 3.5 薄口しょうゆ 2 だしの素 0.2 塩 0.25 * 赤魚50g(中) 1切 赤 塩 0.3 レモン(果汁) 0.2 緑 酒 1.5 みりん 0.2 薄口しょうゆ 0.6 さつまいも 60 黄 * 天ぷら粉 3 黄 塩 0.1 サラダ油 6 黄 * じゃがいも 12 黄 玉ねぎ 12 緑 * キャベツ 15 緑 万能ねぎ 0.5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10						
	エネルギー	618kcal	651kcal	699kcal	508kcal					569kcal
		<旬>いちご							<旬>アスパラガス	

しよくじ 食事マナー向上を目指しましょう

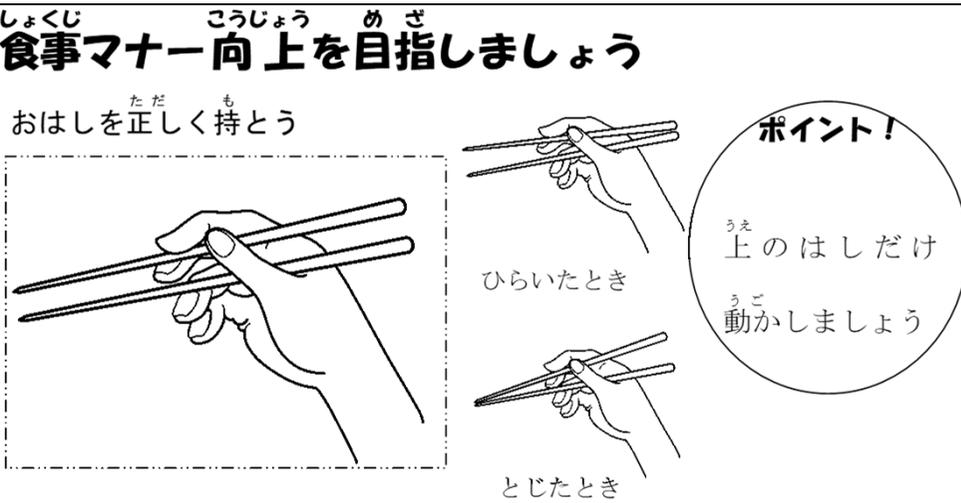
おはしを正しく持とう

ポイント!

上のはしだけ動かしましょう

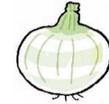
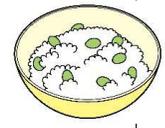
ひらいたとき

とじたとき



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(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん カレイの竜田揚げゴマがらめ 豚肉と小松菜の卵炒め 揚げとやさいのすまし汁 ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん ホイコーロー 海藻春雨サラダ チンゲン菜と椎茸の中華卵スープ	豆ごはん 鶏のスパイシー揚げ ブロッコリーとにんじんのごまサラダ じゃがいもと春キャベツのみそ汁	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の煮物 五目野菜みそ汁	ごはん チキンカツ 切干大根のトマト煮 洋風スープ	焼肉丼 ほうれん草の海苔あえ わかめスープ オレンジ	ごはん 石垣フライ 牛肉とこんにやくのきんぴら かまぼこと根菜のすまし汁	私小運研修 (3限・給食無し)	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁	ごはん 鶏肉のバジル炒め ビーフ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 りんごゼリー
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 カレイ60g 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 5 黄 砂糖 3 黄 濃口しょうゆ 2.5 みりん 3 * 白ごま 1.5 黄	精白米 65黄 豚肉 60 赤 酒 0.7 * キャベツ 45 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 玉ねぎ 20 緑 しょうが 1.8 緑 にんにく 0.9 緑 八丁味噌 9 酒 6.7 砂糖 3.8 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 なたね油 1 黄	精白米 65黄 * えんどうまめ 32 緑 酒 6 昆布茶 2 * 鶏もも肉75g(中) 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 緑 ブロッコリー 40 緑 にんじん 20 緑 * えだまめ・冷凍 5 緑 ごま油 0.5 黄 * すりごま 2 黄 砂糖 3 黄 塩 0.3 * じゃがいも 12 黄 * キャベツ 10 緑 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 65黄 * サーモン 50 赤 酒 0.5 * すりごま 9 黄 マヨネーズ 9 黄 酒 2 濃口しょうゆ 1.75 にんにく 0.2 緑 レモン(果汁) 4 だし昆布 0.05 赤 かつお節 0.16 赤 水 10 砂糖 1 黄 こしょう 0.02 万能ねぎ 0.5 緑 * 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 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 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	精白米 65黄 * 鶏むね 100 赤 塩 0.8 こしょう 0.02 * 小麦粉 4 黄 卵液 5 赤 * パン粉 16 黄 なたね油 15 黄 とんかつソース 5 切干大根 7 緑 * ベーコン 5 赤 * とろけるチーズ 4.5 赤 玉ねぎ 15 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 クラッシュマト 20 赤 * 大豆 5 赤 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.02 * 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 鶏ガラスープの素 1.5 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02	精白米 65黄 * 白ごま 1 黄 豚バラ 4等分 85 赤 長ネギ 5 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 濃口しょうゆ 6 にんにく 0.05 緑 砂糖 5 黄 みりん 2 酒 1 ごま油 1 黄 * ほうれん草 20 緑 にんじん 4 緑 のり(焼きのり) 4 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 玉ねぎ 6 緑 にら 5 緑 * えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 * オレンジ 1/4 緑	精白米 65黄 カレイ 1切 赤 塩 0.4 * 白ごま 2.7 黄 黒ごま 2.7 黄 青のり 0.1 赤 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 牛肉 20 赤 * 糸こんにやく 35 黄 れんこん 20 緑 にんじん 15 緑 * さやいんげん 12 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 にんじん 20 緑 大根 20 緑 かまぼこ 10 赤 * しいたけ 5 緑 水 120 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	精白米 65黄 豚肉 100 赤 玉ねぎ 50 緑 * しめじ 5 緑 * えのきたけ 10 緑 しょうが 1 緑 砂糖 0.6 黄 酒 1.2 みりん 0.7 濃口しょうゆ 3 サラダ油 0.5 黄 * こまつな 28 緑 * 油あげ 3 赤 にんじん 6 緑 だし昆布 0.18 赤 かつお節 0.56 赤 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 * じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお節 2.08 赤 だし昆布 0.65 赤 みそ 10 * キャベツ 12 緑 * 大豆 8 赤 玉ねぎ 5 緑 * じゃがいも 10 黄 塩 1 こしょう 0.02 クラッシュマト 10 緑 カレー粉 1.5 ブイヨン 0.27 オリーブ油 1 黄 りんごゼリー 1 黄		
	エネルギー	635kcal	558kcal	591kcal	637kcal	686kcal	648kcal	545kcal	561kcal	591kcal
学年	中	中	中	中	中	中	中	中	中	中
			<旬>えんどうまめ 春キャベツ						<旬>新玉ねぎ	



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