

2022年度 6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 | ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 里芋と揚げのみそ汁 | NEG黒糖ロール 国産牛のビーフシチュー 赤ワイン仕立て マカロニサラダ 牛乳 ぶどうゼリー | 磯香るゆかりごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ごまだれ春雨 かぼちゃともやしのみそ汁 | ごはん 鰯の南蛮漬け 五目きんぴら ハムとしめじのかきたま汁 | ごはん ジンジャーソースハンバーグ ブロッコリーと人参の和え物 油揚げとほうれん草のみそ汁 | お弁当の日  | パキスタン ビリヤニ 野菜とツナのレモンピクルス キャベツと豆のスープ オレンジ ジョア (Ca&V.D)プレーン | ごはん 鯖の香味焼き にんじんと揚げのごま和え 茄子と南瓜のみそ汁 バナナ | 大分県 ごはん 大分名物とり天 きゅうりとハムの中華和え だんご汁 | 黒毛和牛のハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 りんご | ごはん 豚バラのホイコーロー ほうれん草ともやしのナムル ハムと野菜のスープ プロセスチーズ | NEG丸ロール60g カレイのトマトチーズ焼き 切干大根のサラダ キャベツとコーンの洋風スープ 牛乳 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 65 黄 * サバ 1切 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/10 緑 * 高野豆腐 1/3 赤 * 鶏もも肉 50 黄 こんにやく(板) 20 黄 大根 20 緑 にんじん 20 緑 * ちくわ 20 赤 * さやいんげん 6 緑 かつお昆布だし 4 酒 40 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 里芋 20 黄 * 油あげ 3 赤 * 白菜 10 緑 玉ねぎ 6 緑 長ネギ 10 緑 みそ 4 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | * NEG黒糖ロール 1 黄 牛肉 40 赤 赤ワイン 1.2 * じゃがいも 30 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 プロッコリー 20 緑 サラダ油 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.4 こしょう 0.05 * ビーフシチュールウ とんかつソース 1.8 黄 * マカロニ 8 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 8 緑 * マヨネーズ 10 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 砂糖 1.7 黄 * 牛乳 1本 赤 ぶどうゼリー 1 黄 | 精白米 62 黄 ゆかりふりかけ 0.4 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 酒 1.5 豚肉 75 赤 オリーブ油 1.5 黄 玉ねぎ 15 緑 れんこん 30 緑 * チンゲンサイ 16 緑 にんじん 20 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.8 黄 オリーブ油 1.5 黄 * オイスターソース 5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 みりん 3 黄 砂糖 3 黄 * 緑豆春雨 5 黄 * こまつな 10 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 3 緑 * 練りごま 1.5 黄 かつお昆布だし 1.5 黄 みりん 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 にんにく 0.01 緑 ごま油 0.01 黄 かぼちゃ 25 緑 * 緑豆もやし 10 緑 玉ねぎ 15 緑 * ぶなしめじ 3 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 黄 | 精白米 65 黄 * あじ50g 1切 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 コーンスターチ 6 黄 サラダ油 4 黄 玉ねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 4 緑 砂糖 5.3 黄 酒 0.2 黄 穀物酢 9.6 黄 濃口しょうゆ 2.9 黄 だし昆布 0.03 赤 かつお節 0.11 赤 豚肉 10 赤 * ちくわ 11 赤 油あげ 2.3 赤 こんにやく(板) 20 黄 にんじん 8 緑 ごぼう 27 緑 砂糖 4.5 黄 濃口しょうゆ 7.8 黄 サラダ油 1.8 黄 * しめじ 4 緑 玉ねぎ 15 緑 * ハム 5 赤 万能ねぎ 0.5 緑 * 卵液 20 赤 濃口しょうゆ 0.5 黄 薄口しょうゆ 1.8 黄 コーンスターチ 0.75 黄 水 130 塩 0.07 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 65 黄 合いびき肉 85 赤 * 豆プラス 3.5 ブイオン 1 玉ねぎ 24 緑 * パン粉 0.5 黄 ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 2.5 黄 砂糖 3 黄 酒 2.5 黄 * コーンスターチ 3 黄 おろししょうが 2 * グリンピース(冷凍) 1.5 緑 ブロッコリー 40 緑 にんじん 20 緑 かつお節 1.5 赤 濃口しょうゆ 4 黄 ほうれん草・冷凍 15 緑 にんじん 10 緑 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 75 黄 ブイオン 2.5 ターメリック 0.3 カレー粉 0.3 シナモン 0.01 玉ねぎ 25 緑 にんにく 0.5 緑 おろししょうが 0.8 黄 牛肉 38 赤 赤パプリカ 15 緑 ピーマン 15 緑 クラッシュマト 15 緑 サラダ油 5 黄 塩 0.8 こしょう 0.02 パセリ・乾 0.01 きゅうり 30 緑 にんじん 15 緑 * レタス 15 緑 * ツナ缶 8 赤 おろししょうが 1.3 黄 レモン(果汁) 2.5 緑 塩 0.3 サラダ油 1 黄 こしょう 0.02 緑 * キャベツ 12 緑 * 大豆 10 赤 ウインナー 5 赤 ブイオン 2 水 140 塩 0.2 こしょう 0.02 緑 * オレンジ 1/4 緑 * ジョアプレーン 1本 | 精白米 65 黄 * さわら 50 赤 酒 2 塩 0.8 こしょう 0.02 緑 長ネギ 6 緑 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 4 黄 穀物酢 3 * オイスターソース 1.5 黄 ごま油 1 黄 にんにく 0.2 緑 おろししょうが 1 緑 にんじん 20 緑 * 油あげ 3 赤 * えのきたけ 10 緑 * すりごま 2 黄 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 かぼちゃ 25 緑 * なす 12 緑 里芋(冷凍) 10 黄 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * バナナ 1/2本 緑 | 精白米 65 黄 * 鶏もも肉75g(中) 75 赤 塩 0.6 こしょう 0.02 おろししょうが 3 酒 0.3 * 天ぷら粉 15 黄 * ハヤシルーウ 10 黄 * ビーフシチュールウ 10 黄 * ハム 10 赤 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 * マヨネーズ 1.2 黄 水 110 * キャベツ 30 緑 ブロッコリー 10 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ハム 3.8 赤 砂糖 0.9 黄 塩 0.5 レモン(果汁) 1.5 緑 * 油あげ 3 赤 大根 20 緑 オリーブ油 1.5 黄 にんじん 10 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 * 牛乳 1本 赤 * りんご 1/6 緑 | 精白米 70 黄 黒毛和牛 45 赤 玉ねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 * マッシュルーム 10 緑 ブイオン 3.3 緑 * ハヤシルーウ 10 黄 * ビーフシチュールウ 10 黄 * ハム 10 赤 * 白ごま 1.2 黄 豆板醤 1 黄 ごま油 1.1 黄 鶏ガラスープの素 1.5 黄 * 油あげ 3 赤 * えのきたけ 10 緑 * すりごま 2 黄 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 2 黄 かぼちゃ 25 緑 * なす 12 緑 里芋(冷凍) 10 黄 水 140 みそ 10 * 牛乳 1本 赤 * りんご 1/6 緑 | 精白米 65 黄 * NEG丸ロール60g 1 黄 豚バラ 60 赤 酒 0.7 こしょう 0.01 塩 0.2 にんにく 0.01 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 赤 酒 6.7 赤 砂糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 5.4 黄 * えだまめ・冷凍 7 緑 * かつお節 6 赤 * ツナ缶 4 赤 * すりごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 1.3 黄 砂糖 0.95 黄 * マヨネーズ 10 黄 * 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 ブイオン 2 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤 | | |
| エネルギー | 571kcal | 657kcal | 573kcal | 530kcal | 567kcal | エネルギー | 566kcal | 511kcal | 605kcal | 785kcal | 635kcal | 533kcal |
| 学年 | 中学年 | | | | | |  | <旬>なす | <旬>きゅうり | <旬>マッシュルーム | <旬>にら |  |

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 | 17日(金) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) |
|---------------|---|--|---|--|---|---|--|------------------------------------|--|---|
| 献立名 | ごはん 豚のすき焼き 和風キッシュ 根菜としいたけのすまし汁 | チキンライス ハーブチキン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ | ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜ともやしの中華和え あさりとキャベツのみそ汁 ヨーグルト(コアアいちご) | お弁当の日 | ごはん 桜島どりの唐揚げ 野菜炒め こんにやくと大根のみそ汁 | NEG丸ロール60g ノルウェーサーモンのポテト乗せ焼き ほうれん草のソテー 鶏肉と白菜のスープ煮 牛乳 | ごはん 厚揚げと鶏肉の甘辛炒め キャベツのごま和え えのきと玉ねぎのかきたま汁 | ごはん へレカツ 小松菜とツナのサラダ けんちん汁 | NEG丸ロール60g サーモンの香草焼き ナポリタン風ペンネ ブロッコリーと鶏肉のクリームスープ フルーツポンチ | ごはん ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ 白菜とコーンのスープ ヨーグルト(ブルーヨーグルト) |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 65 黄 | 精白米 68 黄 | 精白米 65 黄 |  | 精白米 65 黄 | * NEG丸ロール60g 1こ 黄 | 精白米 65 黄 | 精白米 65 黄 | * NEG丸ロール60g 1こ 黄 | 精白米 65 黄 |
| | 豚肉 60 赤 | * 鶏ももこまぎれ 40 赤 | 豚肉 75 赤 | | * 桜島どりもも 75 赤 | * サーモン 50 赤 | * 鶏ももこまぎれ 60 赤 | 豚ヒレ50g(中) 1枚 赤 | * サーモン 50 赤 | * 鶏もも肉75g(中) 75 赤 |
| | 酒 1.2 | 玉ねぎ 20 緑 | 長ネギ 5 緑 | | 砂糖 0.15 黄 | 塩 0.8 | * 厚揚げ 40 赤 | 塩 0.1 | 塩 0.3 | 塩 0.65 |
| | 玉ねぎ 30 緑 | にんじん 20 緑 | 八丁味噌 3 緑 | | 酒 4.5 黄 | こしょう 0.01 | ピーマン 15 緑 | こしょう 0.05 | こしょう 3 | こしょう 0.02 |
| | * えのきたけ 10 緑 | * マッシュルーム 5 緑 | みりん 3 緑 | | * えのきたけ 10 緑 | * ポテトフレーク 7.5 黄 | 赤パプリカ 15 緑 | * 小麦粉 2.6 黄 | * 小麦粉 2.6 黄 | 粒マスタード 8 黄 |
| | 糸こんにやく 15 黄 | * グリンピース(冷凍) 2 緑 | * こまつな 30 緑 | | * 豆腐 40 赤 | にんにく 0.9 緑 | 砂糖 3.3 黄 | * 卵液 4.25 黄 | * 卵液 4.25 黄 | バジル 1 緑 |
| | * 白菜 30 緑 | サラダ油 1 黄 | * 緑豆もやし 8 緑 | | * 白菜 30 緑 | 濃口しょうゆ 3 緑 | * 牛乳1L 2.5 赤 | * パン粉 15 黄 | * パン粉 12 黄 | 濃口しょうゆ 0.3 黄 |
| | にんじん 8 緑 | ケチャップ 15 黄 | にんじん 6 緑 | | * 小麦粉 8.3 黄 | * 小麦粉 8.3 黄 | * バター 0.2 黄 | なたね油 5 黄 | パセリ 4 緑 | レモン(果汁) 0.6 緑 |
| | かつお昆布だし 20 黄 | 塩 0.9 黄 | コーン・冷凍 3 緑 | | コーンスターチ 1.38 黄 | コーンスターチ 1.38 黄 | こしょう 0.02 | みりん 4.5 黄 | とんかつソース 15 黄 | サラダ油 0.5 黄 |
| | 三温糖 4 黄 | こしょう 0.03 黄 | 鶏ガラスープの素 1.36 黄 | | 塩 0.2 黄 | 塩 0.2 黄 | * オイスターソース 2 黄 | * オイスターソース 2 黄 | 塩 0.1 黄 | ごぼう 15 緑 |
| | 濃口しょうゆ 7 黄 | * 鶏もも肉75g(中) 75 赤 | 塩 0.68 黄 | | こしょう 0.02 黄 | こしょう 0.02 黄 | * サラダ油 1 黄 | * サラダ油 1 黄 | * ごまつな 30 緑 | 塩 0.1 黄 |
| | 酒 2.2 黄 | クレイジーソルト 0.6 黄 | 濃口しょうゆ 0.34 黄 | | なたね油 5 黄 | なたね油 5 黄 | * キャベツ 35 緑 | * キャベツ 35 緑 | * ツナ 10 赤 | オリーブ油 4 黄 |
| | なたね油 3 黄 | オリーブ油 0.5 黄 | 白ごま 0.68 黄 | | 豚バラ 30 赤 | 豚バラ 30 赤 | きゅうり 10 緑 | きゅうり 10 緑 | * ペンネ 8 黄 | オリーブ油 4 黄 |
| | * 卵液 50 赤 | * ツナ 10 赤 | ごま油 6.12 黄 | | 玉ねぎ 30 緑 | 玉ねぎ 30 緑 | にんじん 10 緑 | にんじん 10 緑 | * 里芋(冷凍) 20 黄 | * ペンネ 8 黄 |
| | だしの素 0.25 黄 | ブロッコリー 30 緑 | * キャベツ 15 緑 | | * キャベツ 35 緑 | * キャベツ 35 緑 | * ほうれん草 25 緑 | * ほうれん草 25 緑 | * 豆腐 6 赤 | * 豆腐 6 赤 |
| | 水 15 黄 | * キャベツ 20 緑 | * あさり 5 赤 | | * さやいんげん 6 緑 | * さやいんげん 6 緑 | * ベーコン 10 赤 | * ベーコン 10 赤 | * 油あげ 3 赤 | * ケチャップ 4 黄 |
| | みりん 2.75 黄 | サラダ油 3 黄 | * しめじ 6 緑 | | にんじん 15 緑 | にんじん 15 緑 | コーン・冷凍 5 緑 | コーン・冷凍 5 緑 | * 薄口しょうゆ 1.5 黄 | ブイヨン 1 黄 |
| | 酒 4 黄 | 味ポン 5 黄 | 万能ねぎ 0.5 緑 | | 塩 0.1 黄 | 塩 0.1 黄 | にんじん 10 緑 | にんじん 10 緑 | 水 1.4 黄 | 塩 0.1 黄 |
| | 薄口しょうゆ 2.75 黄 | 砂糖 0.2 黄 | 水 130 黄 | | こしょう 0.02 黄 | こしょう 0.02 黄 | サラダ油 0.5 黄 | サラダ油 0.5 黄 | だし昆布 0.01 赤 | こしょう 0.04 黄 |
| | ひじき 0.5 赤 | 玉ねぎ 15 緑 | だし昆布 0.65 赤 | | 鶏ガラスープの素 1.5 黄 | 鶏ガラスープの素 1.5 黄 | 塩 0.08 黄 | 塩 0.08 黄 | かつお節 0.02 赤 | 長ネギ 3 緑 |
| れんこん薄切り 8 緑 | にんじん 10 緑 | かつお節 2.08 赤 | サラダ油 0.5 黄 | サラダ油 0.5 黄 | * 鶏もも肉 20 赤 | * 鶏もも肉 20 赤 | * えのきたけ 5 緑 | サラダ油 0.5 黄 | | |
| * 鶏ひき肉 5 赤 | * 大豆 5 赤 | みそ 10 赤 | こんにやく 12 黄 | こんにやく 12 黄 | 酒 0.6 黄 | 酒 0.6 黄 | 玉ねぎ 15 緑 | 塩 0.4 黄 | | |
| にんじん 20 緑 | ブイヨン 2.5 黄 | * ヨーグルト(コアアいちご) 1こ 赤 | 玉ねぎ 8 緑 | 玉ねぎ 8 緑 | * 白菜 20 緑 | * 白菜 20 緑 | 薄口しょうゆ 4 黄 | * しめじ 6 緑 | | |
| 大根 20 緑 | 濃口しょうゆ 4 黄 | | 大根 15 緑 | 大根 15 緑 | パセリ 0.5 緑 | パセリ 0.5 緑 | 水 130 黄 | * 鶏もも肉 5 赤 | | |
| * しいたけ 5 緑 | パセリ・乾 0.02 黄 | | かつお昆布だし 2.5 黄 | かつお昆布だし 2.5 黄 | * ぶなしめじ 10 緑 | * ぶなしめじ 10 緑 | だし昆布 0.65 赤 | * ミックスベジタブル 10 緑 | | |
| かつお昆布だし 120 黄 | | | みそ 10 赤 | みそ 10 赤 | 塩 0.5 黄 | 塩 0.5 黄 | かつお節 2.08 赤 | * マヨネーズ 3.5 黄 | | |
| 薄口しょうゆ 1 黄 | | | | | こしょう 0.02 黄 | こしょう 0.02 黄 | | サラダ油 1 黄 | | |
| みりん 2 黄 | | | | | 薄口しょうゆ 1 黄 | 薄口しょうゆ 1 黄 | | ブロッコリー 20 緑 | | |
| 塩 0.4 黄 | | | | | 水 140 黄 | 水 140 黄 | | * しょうゆ 6 緑 | | |
| 三つ葉 0.5 緑 | | | | | * 牛乳 1本 赤 | * 牛乳 1本 赤 | | 水 130 黄 | | |
| | | | | | | | | 薄口しょうゆ 4 黄 | * 鶏もも肉 5 赤 | |
| | | | | | | | | かつお節 2.08 赤 | * ブイヨン 10 緑 | |
| | | | | | | | | | * ミックスベジタブル 10 緑 | |
| | | | | | | | | | * クリームシチューのルー 12 黄 | |
| | | | | | | | | | * 牛乳 20 赤 | |
| | | | | | | | | | 塩 0.2 黄 | |
| | | | | | | | | | こしょう 0.02 黄 | |
| | | | | | | | | | ブイヨン 2.5 黄 | |
| | | | | | | | | | パイン缶 20 緑 | |
| | | | | | | | | | みかん缶 20 緑 | |
| | | | | | | | | | * もも缶 20 緑 | |
| | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 584kcal | 656kcal | 588kcal | 567kcal | 648kcal | 560kcal | 545kcal | 504kcal | 556kcal | 580kcal |
| 中学年 | | | | | |  | <旬>パプリカ | | | <旬>いんげん |

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