

2022年度 7月・8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

7月献立表

8月献立表

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	青森県 ごはん 青森名物牛バラ焼き 小松菜サラダ けの汁	振替休日	ポークカレー ブロッコリーとハムのサラダ 牛乳	フランスの雨蜜漬け ごはん 鱈のエスカベッシュ レタスとツナの冷製パスタ じゃがいものポトフスープ	七夕献立 七夕ごはん ピーマンとちくわの炒め物 七夕汁 七夕ゼリー	セルフチキンカツサンド 食パン40g2枚 チキンカツ ポイルキャベツ ベーコンと野菜の具だくさんスープ 牛乳	ごはん 中華風とんかつ さっぱり華風和え じゃがいもとえのきのスープ ヨーグルト(コアコアいちご)	ごはん さばのみそ煮 豚バラ肉と野菜のソテー 豆腐と野菜のおすまし	831野菜の日 夏野菜カレー ブロッコリーとツナのあっさりサラダ オレンジ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 67 <small>黄</small> 牛肉薄切り 80 <small>赤</small> * アップルジュース 6 <small>緑</small> にんにく 0.5 <small>緑</small> 濃口しょうゆ 3.2 ごま油 1 <small>黄</small> コーンスターチ 0.8 玉ねぎ 40 <small>緑</small> * しめじ 10 <small>緑</small> ピーマン 5 <small>緑</small> 赤パプリカ 5 <small>緑</small> * こまつな 28 <small>緑</small> * 緑豆もやし 12 <small>緑</small> にんじん 6 <small>緑</small> ウインナー 3.5 <small>赤</small> 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.7 <small>黄</small> ごま油 0.7 <small>黄</small> 穀物酢 100 <small>赤</small> にんにく 0.02 <small>緑</small> * 高野豆腐 2 <small>赤</small> 大根 8 <small>緑</small> にんじん 6 <small>緑</small> * 大豆 3 <small>赤</small> ごぼう 4 <small>緑</small> サイコロこんにゃく 5 <small>黄</small> * 油あげ 2 <small>赤</small> だし昆布 0.65 <small>赤</small> かつお節 2.08 <small>赤</small> みそ 10		精白米 75 <small>黄</small> 豚肉 40 <small>赤</small> 玉ねぎ 30 <small>緑</small> * じゃがいも 20 <small>黄</small> にんじん 15 <small>緑</small> しょうが 1 <small>緑</small> コーン 0.05 <small>緑</small> サラダ油 2 <small>黄</small> 塩 0.2 こしょう 0.1 ブイヨン 2 * カレールウ 14 * 牛乳1L 7 <small>赤</small> ケチャップ 0.8 ホールトマト 2.02 <small>緑</small> ブロッコリー 30 <small>緑</small> コーン・冷凍 2.5 <small>緑</small> * ハム 4 <small>赤</small> * マヨネーズ 5 <small>黄</small> こしょう 0.02 * 牛乳 1本 <small>赤</small>	精白米 65 <small>黄</small> * さわら 50 <small>赤</small> 塩 0.48 こしょう 0.02 赤パプリカ 6 <small>緑</small> 黄パプリカ 6 <small>緑</small> にんじん 2.5 <small>黄</small> サラダ油 5 <small>黄</small> 玉ねぎ 6 <small>緑</small> バジリコ 0.02 パセリ・乾 0.02 ワインビネガー 15 オリーブ油 3.9 <small>黄</small> 砂糖 3.37 <small>黄</small> 塩 0.75 * スパゲッティ 6.5 <small>黄</small> * レタス 10 <small>緑</small> にんじん 4 <small>緑</small> ブロッコリー 20 <small>緑</small> ツナ缶 4 <small>赤</small> * マヨネーズ 7.5 <small>黄</small> 味ポン 3.7 塩 0.3 こしょう 0.02 * じゃがいも 20 <small>黄</small> * ミックスベジタブル 10 <small>緑</small> * 大豆 3 <small>赤</small> 塩 0.4 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 80 オリーブ油 0.5 <small>黄</small>	精白米 75 <small>黄</small> にんじん 20 <small>緑</small> * しいたけ 6 <small>緑</small> * 油あげ 4 <small>赤</small> * 鶏ももこまぎれ 25 <small>赤</small> ささがきごぼう 10 <small>緑</small> * 錦糸卵 7 <small>赤</small> * グリンピース 3 <small>緑</small> サラダ油 1 <small>黄</small> 酒 4.2 だし昆布 0.35 <small>赤</small> 水 73 濃口しょうゆ 10.2 薄口しょうゆ 1.1 塩 0.05 ピーマン 15 <small>緑</small> * ちくわ 30 <small>赤</small> ごま油 1 <small>黄</small> 砂糖 0.9 <small>黄</small> 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 * 白ごま 0.7 <small>黄</small> かまぼこ 10 <small>赤</small> オクラ 7 <small>緑</small> にんじん 10 <small>緑</small> 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 水 130 だし昆布 0.65 <small>赤</small> かつお節 2.08 <small>赤</small> 七夕ゼリー 1 <small>赤</small>	* 食パン40g2枚 1袋 <small>黄</small> * 鶏むね 50 <small>赤</small> 塩 0.1 こしょう 0.02 * 小麦粉 3 <small>黄</small> * 卵液 4.3 <small>赤</small> * パン粉 19 <small>黄</small> * なたね油 5 <small>黄</small> ケチャップ 15 とんかつソース 12 練りマスタード 3 <small>緑</small> * キャベツ 35 <small>緑</small> にんじん 10 <small>緑</small> 塩 0.4 * 白菜 10 <small>緑</small> * マッシュルーム 5 <small>緑</small> * じゃがいも 15 <small>黄</small> コーン・冷凍 5 <small>緑</small> * ベーコン 5 <small>赤</small> ブイヨン 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 <small>赤</small>	精白米 65 <small>黄</small> 豚ヒレ 1枚 <small>赤</small> 塩 0.1 八丁味噌 1 * ごま 1.2 <small>黄</small> コリアンダー 0.02 <small>緑</small> * 小麦粉 2.6 <small>黄</small> * 卵液 4.25 <small>赤</small> * パン粉 8 <small>黄</small> なたね油 5 <small>黄</small> ケチャップ 4.5 濃口しょうゆ 1.5 八丁味噌 1.5 砂糖 1.5 <small>黄</small> ごま油 2 <small>黄</small> * 緑豆もやし 20 <small>緑</small> * さやいんげん 15 <small>緑</small> にんじん 6 <small>緑</small> カットわかめ 0.5 <small>赤</small> ブロッコリー 20 <small>緑</small> 砂糖 0.8 <small>黄</small> 濃口しょうゆ 1.8 ごま油 0.5 <small>黄</small> コチュジャン 0.02 * じゃがいも 10 <small>黄</small> 玉ねぎ 12 <small>緑</small> 万能ねぎ 0.5 <small>緑</small> * えのきたけ 5 <small>緑</small> おろししょうが 1 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2.5 ごま油 0.25 <small>黄</small> * ヨーグルト(コアコアいちご) 1 <small>赤</small>	精白米 65 <small>黄</small> * さば 1切 <small>赤</small> しょうが 4 <small>緑</small> みそ 8.3 濃口しょうゆ 1 砂糖 3.3 <small>黄</small> 酒 5.5 水 14 豚バラ 30 <small>赤</small> * キャベツ 30 <small>緑</small> * こまつな 10 <small>緑</small> にんじん 10 <small>緑</small> 玉ねぎ 10 <small>緑</small> 鶏ガラスープの素 1.5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 <small>黄</small> * 豆腐 15 <small>赤</small> * しいたけ 10 <small>緑</small> 大根 20 <small>緑</small> かまぼこ 10 <small>赤</small> 三つ葉 5 <small>緑</small> 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 水 130 だし昆布 0.65 <small>赤</small> かつお節 2.08 <small>赤</small>	精白米 75 <small>黄</small> 合いびき肉 70 <small>赤</small> かぼちゃ 30 <small>緑</small> 玉ねぎ 30 <small>緑</small> * なす 20 <small>緑</small> 赤パプリカ 5 <small>緑</small> コーン・冷凍 3 <small>緑</small> ホールトマト 10 <small>緑</small> にんにく 0.1 <small>緑</small> サラダ油 0.5 <small>黄</small> 塩 0.1 * カレールウ 12 水 85 ブロッコリー 35 <small>緑</small> * ツナ缶 10 <small>赤</small> にんじん 5 <small>緑</small> コーン・冷凍 3 <small>緑</small> 青じそ 0.08 <small>緑</small> 味ポン 5 サラダ油 0.3 <small>黄</small> * オレンジ 1/4 <small>緑</small> * 牛乳 1本 <small>赤</small>
エネルギー	503kcal		651kcal	549kcal	500kcal	630kcal	522kcal	528kcal	732kcal
学年	中学年								
献立説明	「牛バラ焼き」は、青森県の十和田市の名物料理。		豚肉のビタミンB1で、つかれをふっ飛ばそう	<旬>パプリカ		パンに具をはさんで、チキンカツサンドを作ろう			野菜を食べよう

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...体の調子をとのえるもの

*:アレルギーを含む食材

