





# 2022年度9月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
献立名	ごはん 白マーボー豆腐 れんこんのさっぱりごま酢和え チンゲン菜と白玉団子のスープ	ごはん 鱈の竜田揚げ 厚揚げじゃこピーマン かぼちゃとしめじのみそ汁 なし	親子丼 ブロッコリーとツナのポン酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどう	ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え 酸辣湯スープ	<b>お弁当の日</b> 		コーンピラフ タンドリーチキン ほうれん草とツナのボンマヨサラダ キャベツの洋風スープ 牛乳	お月見 ごはん 赤魚の変わりみぞれ煮 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐としめじのみそ汁 白玉団子のきな粉がけ	ごはん いわしの梅煮 厚揚げと野菜の煮物 五目野菜みそ汁 バナナ	ブランド肉便用 オリーブポークのカツカレー キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳	ごはん 鶏の生姜焼き キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ 里芋のみそ汁	ごはん カレイのパン粉焼き(カレー味) こんにやくと野菜の和風煮 揚げとなすのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 65 豚ミンチ 50 * 豆腐 75 万能ねぎ 3 にんにく 0.5 おろししょうが 1.5 水 5 みそ 2 濃口しょうゆ 6 砂糖 5 塩 3 こしょう 0.8 ごま油 0.02 コーンスターチ 3 にんじん 12 れんこん 22 * えだまめ 5 ひじき 0.8 塩 0.13 砂糖 0.8 穀物酢 2 * すりごま 1 * チンゲンサイ 20 * 緑豆もやし 12 * えのきたけ 15 * 白玉団子 2 薄口しょうゆ 2 塩 2 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	精白米 65 * あじ50g 1 おろししょうが 1 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 5 酒 1.6 コーンスターチ 3 ごま油 2.3 * サラダ油 5 * 厚揚げ 30 ピーマン 20 ちりめんじゃこ 8 ごま油 0.8 砂糖 0.9 濃口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 にんじん 6 * ぶなしめじ 3 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * なし 1/6	精白米 75 * 鶏もも 40 酒 0.7 玉ねぎ 30 にんじん 15 * しめじ 3 * 油あげ 3 みつ葉 1 * 卵液 40 水 8 だし昆布 0.04 かつお節 0.1 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.5 みりん 0.4 塩 0.3 コーンスターチ 1.6 * ツナ 5 ブロッコリー 30 * キャベツ 20 サラダ油 0.5 味ポン 5 * 豆腐 15 * 卵液 15 カットわかめ 0.5 万能ねぎ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * ぶどう 4	精白米 65 豚ばら 85 酒 0.4 濃口しょうゆ 0.8 おろししょうが 0.9 コーンスターチ 1.5 玉ねぎ 20 ピーマン 20 赤パプリカ 7 黄パプリカ 5 * オイスターソース 6 濃口しょうゆ 4.5 みりん 4.5 砂糖 2.25 * サラダ油 0.5 きゅうり 30 カットわかめ 0.3 砂糖 3 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.01 豚ミンチ 8 * 白菜 12 * しめじ 3 * 豆腐 15 * 卵液 15 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 2.7 穀物酢 0.05 豆板醤 0.3 ごま油 0.3 コーンスターチ 3	<b>お弁当の日</b> 		精白米 68 コーン・冷凍 10 ブイヨン 2 塩 1 こしょう 0.02 濃口しょうゆ 0.2 サラダ油 0.5 パセリ・乾 0.02 * 鶏もも肉 90 砂糖 3 にんにく 0.05 * ヨーグルド(プレーン) 16 ケチャップ 11.5 カレー粉 0.85 塩 0.5 こしょう 0.02 * ほうれん草 30 * ツナ缶 5 にんじん 6 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8 ごま油 1.3 砂糖 0.9 塩 0.2 こしょう 0.02 * キャベツ 15 玉ねぎ 10 にんじん 6 オリーブ油 1 ブイヨン 2 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 65 * 赤魚50g 1 酒 0.4 塩 0.4 だいこん(おろし) 30 玉ねぎ 3 おろししょうが 1 酒 5 砂糖 3.3 濃口しょうゆ 4.3 みりん 2.3 * 万能ねぎ 0.5 ピーマン 9 にんじん 15 3 玉ねぎ 10 25 * キャベツ 25 にら 1.5 ごま油 1.2 こしょう 0.1 みそ 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 * しめじ 5 カットわかめ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * 白玉団子 50 * きな粉 3 砂糖 2	精白米 65 * いわし40g 1 おろししょうが 2 濃口しょうゆ 4 砂糖 4 梅肉 2.5 水 30 * 厚揚げ 38 豚肉 10 にんじん 20 玉ねぎ 25 * じゃがいも 40 * えだまめ・冷凍 10 ごま油 0.5 砂糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 にんじん 5 こんにやく(板) 4.5 大根 8 * しいたけ 3 万能ねぎ 0.5 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 * バナナ 1/2本	豚ミンチ 5 玉ねぎ 30 にんじん 30 おろししょうが 1 にんにく 1 なたね油 2 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 オリーブポーク50g 1 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 * 卵液 4.25 * パン粉 6 なたね油 5 * キャベツ 20 にんじん 10 きゅうり 6 コーン・冷凍 5 砂糖 0.8 塩 0.2 穀物酢 1.5 * 牛乳 1本	精白米 67 * 鶏もも肉 90 塩 0.6 酒 0.02 こしょう 3 玉ねぎ 30 * しめじ 5 おろししょうが 2 砂糖 0.6 * 粉チーズ 0.5 にんにく 0.02 * パン粉 6 オリーブ油 0.5 * フライドポテト 30 豚バラ 25 にんじん 20 玉ねぎ 20 * さやいんげん 12 こんにやく 20 かつお昆布だし 20 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.25 * 白菜 30 * 長ネギ 10 * すりごま 0.7 * なす 20 だし昆布 0.65 * なめこ 10 みそ 10 かつお節 2.08	精白米 65 カレイ60g 1 塩 0.3 酒 3 こしょう 0.02 コーンスターチ 3 カレー粉 0.03 * 粉チーズ 0.5 にんにく 6 * フライドポテト 30 * さやいんげん 12 こんにやく 20 かつお昆布だし 20 砂糖 2 濃口しょうゆ 2.25 * 白菜 30 * 長ネギ 10 * すりごま 0.7 * なす 20 だし昆布 0.65 * なめこ 10 みそ 10 かつお節 2.08
エネルギー	516kcal	504kcal	562kcal	671kcal		701kcal	643kcal	584kcal	712kcal	541kcal	558kcal	
中学年	 防災の日	<旬>なし	<旬>ぶどう				2022年の十五夜は9月10日です。 	<旬>いわし	オリーブを食べて育った豚で、あっさりした味が特徴！		<旬>なす	
	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	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 豚肉ときのこのオイスターソース炒め 焼きそば風切干大根 中華卵スープ	敬老の日	大分県 トリニータ丼 ほうれん草の海苔あえ わかめスープ ヨーグルト(コアコアプラス)	お弁当の日	NEG丸ロール60g サーモンのハーフステーキ らっきょうのタルタルソース ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	秋分の日	ごはん 豚肉じゃが 高野豆腐の揚げ煮 きのこわかめのみそ汁	台湾 ごはん 台湾風オムレツ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 もやしとわかめのスープ	ごはん 油淋鶏 キャベツときゅうりの中華サラダ あさりのスープ	NEG丸ロール60g クリームシチュー オリジナルレタスのサラダ 牛乳	ごはん 鯉のごまマヨネーズ焼き じゃがいものカレーきんぴら かきたま汁
材料名および使用量(g)	精白米 65 黄 豚肉 45 赤 濃口しょうゆ 0.6 酒 1 コーンスターチ 0.7 * 厚揚げ 25 赤 * しめじ 30 赤 * しいたけ 10 緑 長ネギ 8 緑 おろししょうが 0.4 * オイスターソース 7.6 酒 0.25 砂糖 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 * テンゲンサイ 20 緑 切干大根 5 緑 豚バラ 8 赤 * キャベツ 10 緑 にんじん 4 緑 サラダ油 1 黄 とんかつソース 3.5 * オイスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.02 かつお節 0.01 赤 青のり 0.02 赤 にんじん 6 緑 * 白菜 10 緑 * えのきたけ 4 緑 玉ねぎ 10 緑 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 * 卵液 10 赤	敬老の日 精白米 75 黄 * 鶏もも 60 赤 にんにく 0.25 緑 おろししょうが 1 にら 10 緑 のり(焼きのり) 0.8 赤 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 コーンスターチ 3 黄 * 小麦粉 3 黄 サラダ油 5 黄 砂糖 2.2 濃口しょうゆ 4.5 みりん 1.5 コーンスターチ 0.5 黄 ごま油 1 黄 コチュジャン 0.1 水 20 * ほうれん草 20 緑 にんじん 4 緑 のり(焼きのり) 0.5 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 玉ねぎ 10 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 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1 赤	お弁当の日 * NEG丸ロール60g 1 赤 * サーモン 50 赤 * 小麦粉 2 黄 クレイジーソルト 0.4 オリーブ油 1 黄 らっきょう 3 緑 玉ねぎ 6 緑 * マヨネーズ 10 黄 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 * じゃがいも 37 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 8 緑 * ハム 4 赤 * マヨネーズ 10 黄 砂糖 1.7 黄 塩 0.5 こしょう 0.02 * キャベツ 12 緑 * 大豆 5 赤 * えだまめ・冷凍 5 緑 にんにく 0.5 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 1.6 水 120 * 牛乳 1本 赤	秋分の日 精白米 65 黄 豚肉 40 赤 酒 0.8 * じゃがいも 30 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにやく 1.2 黄 なたね油 0.5 黄 砂糖 1.9 黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 かつお昆布だし 30 * グリンピース(冷凍) 1.5 緑 * 高野豆腐1/20カット 12 赤 酒 1 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.7 黄 みりん 0.3 かつお節 0.2 赤 水 20 コーンスターチ 3 黄 サラダ油 5 黄 万能ねぎ 3 緑 しいたけ 5 緑 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 1.3 黄 みりん 0.3 水 8 * えのきたけ 10 緑 * なめこ 5 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	台湾 精白米 65 黄 * 卵液 50 赤 切干大根 5 緑 万能ねぎ 10 緑 ごま油 3 黄 鶏ガラスープの素 0.9 みりん 2 なたね油 5 黄 酒 3 濃口しょうゆ 0.7 こしょう 0.02 * 厚揚げ 38 赤 豚ミンチ 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 25 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 黄 コーンスターチ 2.5 黄 * 緑豆もやし 12 緑 * えのきたけ 4 緑 カットわかめ 1 赤 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 1 こしょう 1 サラダ油 0.5 黄	ごはん 精白米 65 黄 酒 4.5 しょうが 2 緑 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 9 黄 * なたね油 5 黄 長ネギ 5 緑 おろししょうが 1.1 にんにく 0.5 緑 穀物酢 3.6 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 2.1 黄 ごま油 1.1 黄 * キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 レモン(果汁) 0.05 緑 薄口しょうゆ 2 * トマト 2.1 緑 サラダ油 2.5 黄 * あさり 3 赤 にんじん 10 緑 大根 15 緑 長ネギ 15 緑 りんご 2 塩 0.18 黄 酒 0.16 1/2大S ごま油 1/4大S 黄	NEG丸ロール60g 1 赤 鶏もも肉 90 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 40 黄 * グリンピース(冷凍) 10 緑 * しめじ 2 緑 ブイヨン 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 * レタス 15 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 6 緑 * ミニトマト 1 緑 * トマト 2.1 緑 サラダ油 2.5 黄 穀物酢 1.5 黄 玉ねぎ 1 緑 * 白ごま 0.5 黄 にんじん 0.36 緑 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 2.5 緑 塩 0.18 黄 砂糖 0.18 黄 * ウスターソース 0.36 練りマスタード 0.04 * はちみつ 0.18 黄 * 牛乳 1本 赤	ごはん 精白米 65 黄 * サーモン 50 赤 酒 0.5 黄 すりごま 9 黄 * マヨネーズ 9 黄 酒 2 黄 濃口しょうゆ 1.75 黄 にんにく 0.2 緑 レモン(果汁) 4 緑 だし昆布 0.05 赤 かつお節 0.16 赤 水 10 黄 砂糖 1 黄 こしょう 0.02 黄 万能ねぎ 0.5 緑 * じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 * さやいんげん 5 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 カレー粉 1 黄 なたね油 1.5 黄 * 白ごま 0.5 黄 にんじん 10 緑 * えのきたけ 4 緑 玉ねぎ 15 緑 * こまき麩 1 黄 万能ねぎ 0.5 緑 コーン・冷凍 5 緑 * 卵液 25 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 1.8 黄 かつお昆布だし 120 黄 塩 0.07 黄			
エネルギー	509kcal		586kcal		647kcal		531kcal	488kcal	609kcal	582kcal	564kcal
中学年											
	<旬>しいたけ しめじ		鶏(トリ)と大分 名産の「にら」の 丼で、由来は大分 トリニータから。		お彼岸には、おは ぎをお供えするこ とが多いです。			台湾風オムレツ は、現地では菜脯 蛋(ツァイバータン)と 呼ばれています。			

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