

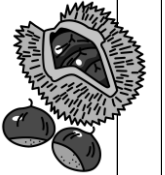


2022年度10月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	ごはん おでん煮 小松菜サラダ 里芋と白菜のみそ汁	あんかけ焼きそば ほうれん草の海苔あえ ミニ野菜ジュース(アップル&キャロット) バナナ	お弁当の日	NEG丸ロール60g なすと豚ミンチのトマト煮込み マリネサラダ 北海道産生クリームのコーンスープ 牛乳	ごはん 関西風あんかけ卵 れんこんのきんぴら じゃがいもときのこのみそ汁 みたらし団子	スポーツの日	振替休日	じゃことあさりの炒飯 ビーフンサラダ 豚ミンチとチンゲン菜のスープ ファイバーヨーグルト	ごはん 野菜ふりかけ(Ca&Mg) 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草とコーンのサラダ 豆腐と麩のみそ汁	しめじピラフ チキンとカボチャのクリーム煮 キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳
材料名および使用量(g)	精白米 67黄 大根 40緑 こんにやく(板) 20黄 * じゃがいも 35黄 * ゆで卵 1/2こ赤 * 厚揚げ 35赤 * ちくわ 1/3本赤 * 鶏もも肉 20赤 かつお昆布だし 200 薄口しょうゆ 7.7 酒 1.5 砂糖 3.25 塩 1.2 * こまつな 28緑 * 緑豆もやし 12緑 にんじん 6緑 ウインナー 3.5赤 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.7 ごま油 0.7 穀物酢 100 にんにく 0.02 里芋 20 * 油あげ 3 * 白菜 10 玉ねぎ 6 みそ 4 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	* 中華めん 130黄 豚バラ 40赤 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 にら 3 * 緑豆もやし 24 にんじん 16 * 白菜 35 玉ねぎ 15 かまぼこ 8 * しいたけ 8 鶏ガラスープの素 1.22 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 コーンスターチ 2.6 * オイスターソース 1.85 * ごま油 2 * ほうれん草 20 にんじん 4 のり 0.5 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 * ミニ野菜ジュース(アップル&キャロット) 1本 * バナナ 1/2本		* NEG丸ロール60g 1こ黄 豚ミンチ 25赤 * 豆ブラス 5 * なす 25 かぼちゃ 20 玉ねぎ 20 パセリ・乾 0.02 オリーブ油 1.3 ケチャップ 12 ブイオン 2 塩 0.1 * キャベツ 20 赤パプリカ 5 コーン・冷凍 5 塩 0.25 穀物酢 2 サラダ油 3.2 ごま油 0.01 * バター 0.5 サラダ油 0.5 玉ねぎ 20 とうもろこし(クリーム状) 32 * 生クリーム 30 * 牛乳1L 30 ブイオン 2 塩 0.15 * 牛乳 1本	精白米 67黄 * 卵液 45赤 にんじん 12緑 万能ねぎ 1 * エリンギ 10 ごま油 0.5 コーンスターチ 0.5 鶏ガラスープの素 0.8 穀物酢 0.8 砂糖 2 * オイスターソース 3.8 濃口しょうゆ 4 水 30 コーンスターチ 4 * グリンピース 1.25 れんこん 25 にんじん 15 * ちくわ 10 突きこんにやく 10 * さやいんげん 6 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 1 * ごま油 0.5 * じゃがいも 15 * えのきたけ 3 * なめこ 5 カットわかめ 0.5 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 * 白玉団子 30 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 2			にんにく 0.05 * あさり 18 ちりめんじゃこ 5 万能ねぎ 1 * 卵液 35 濃口しょうゆ 1.2 ごしょう 0.02 塩 0.2 ごま油 0.5 精白米 78 * 白ごま 0.8 ビーフン 5 * ハム 3 * こまつな 10 きゅうり 5 にんじん 6 コーン・冷凍 3 穀物酢 2.6 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 1 ごま油 0.7 * チンゲンサイ 20 * しいたけ 5 * えのきたけ 15 玉ねぎ 15 豚ミンチ 8 薄口しょうゆ 2 塩 0.2 ごしょう 0.02 鶏ガラスープの素 0.8 サラダ油 0.5 * ファイバーヨーグルト80g 1こ	精白米 68黄 * 野菜ふりかけ 1袋赤 * 高野豆腐 12赤 豚バラ 20赤 こんにやく(板) 20黄 大根 30 にんじん 20 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 * 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 ごしょう 0.02 * 豆腐 15 カットわかめ 0.5 * こまき麩 1 万能ねぎ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	精白米 68黄 * しめじ 15 * えのきたけ 3 * 鶏ひき肉 5 ブイオン 2 塩 1 ごしょう 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 かぼちゃ 70 玉ねぎ 40 ブロッコリー 20 おろししょうが 0.2 * バター 0.5 * 牛乳 25 塩 1 ごしょう 0.02 きゅうり 6 コーン・冷凍 5 練りマスタード 0.8 塩 0.2 ごしょう 0.02 穀物酢 1.5 サラダ油 0.3 * 牛乳 1本
	エネルギー	518kcal	565kcal		663kcal	543kcal			510kcal	500kcal
中学年	<旬>里芋	目の健康にビタミンA にんじん、ほうれん草			10月8日は十三夜			<旬>しいたけ、えのき		<旬>しめじ、えのき

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	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	ごはん カレイの竜田揚げゴマがらめ じゃが芋とちくわのカレー炒め 豚汁 ヨーグルト(ブルーネ)	ごはん 桜島どりの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え わかめスープ さつまいもの照り煮	お弁当の日	台湾 パイコー飯(台湾) 小松菜と切干大根の炒め物 豆腐の中華スープ りんご1/6個	ごはん 鮭のムニエル らっきょうのタルタルソース 鉄分たっぷりひじきサラダ じゃがいもと白菜のコンソメスープ	ごはん 赤魚のバターポン酢焼き 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 揚げとなめこのみそ汁 ぶどうゼリー	NEG丸ロール60g 秋のクリームグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツと大豆のトマトスープ 牛乳	木の葉井 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 柿	体力テスト	長崎県 ごはん 鶏肉の甘辛焼き 浦上そばろ 里芋のみそ汁	ハロウィン ターメリックライス ハロウィンパンキンカレー カラフルサラダ 牛乳
材料名および使用量(g)	精白米 67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 3 みりん 2.5 * 白ごま 1.5黄 * じゃがいも 35黄 にんじん 15緑 * さやいんげん 6緑 * ちくわ 12赤 サラダ油 1黄 カレー粉 0.2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 豚バラ4等分 8赤 里芋 10黄 大根 15緑 ささがきごぼう 3赤 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10 * ヨーグルト(ブルーネ) 1コ赤	精白米 65黄 * 桜島どり 90赤 砂糖 0.15黄 酒 4.5緑 しょうが 2緑 にんにく 0.9緑 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 8.3黄 コーンスターチ 1.38黄 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5黄 ブロッコリー 30緑 にんじん 6緑 かつお節 10赤 濃口しょうゆ 2 玉ねぎ 15緑 にら 2緑 カットわかめ 0.7赤 * 白ごま 0.7黄 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 さつまいも 60黄 砂糖 0.9黄 酒 1.5 みりん 3.6 濃口しょうゆ 1.5		豚ヒレ50g 1枚赤 塩 0.1 しょうが 0.5緑 濃口しょうゆ 2 * 小麦粉 2.4黄 コーンスターチ 2.4黄 * ごま(いりごま) 0.8黄 * 卵液 5赤 なたね油 5黄 カレー粉 0.02 コリアンダー 0.02緑 酒 3 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 0.9黄 コーンスターチ 2黄 精白米 74黄 * こまつな 20緑 切干大根 10緑 ごま油 0.5黄 濃口しょうゆ 2 みりん 2 * 牛乳1L 5赤 * 穀物酢 1 砂糖 0.6黄 みそ 1.2 * 白ごま 0.3黄 * 豆腐 10赤 カットわかめ 0.5赤 万能ねぎ 0.5緑 しょうが 1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 * りんご1/6個 1コ緑	精白米 67黄 * サーモン 50赤 塩 0.3 こしょう 0.02 * 小麦粉 1黄 サラダ油 0.5黄 レモン 10緑 らっきょう 3緑 玉ねぎ 6緑 * マヨネーズ 15黄 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 * レタス 5緑 * こまつな 8緑 にんじん 8緑 * 大豆 10赤 ひじき 2赤 * すりごま 3黄 * 牛乳1L 5赤 * 穀物酢 1 砂糖 0.6黄 みそ 1.2 ごま油 0.8黄 塩 0.05 玉ねぎ 12緑 * 白菜 15緑 * じゃがいも 20黄 にんじん 5緑 ブイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02	精白米 67黄 * 赤魚50g 1切赤 酒 2 塩 0.4 * 味ポン 5 * バター 3黄 * さやいんげん 12緑 * 鶏ひき肉 20赤 豆プラス 2.5 酒 1.2 * 鶏ガラスープの素 0.2 じゃがいも 30黄 にんじん 15緑 玉ねぎ 15緑 なたね油 0.5黄 砂糖 1 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 だし昆布 0.15赤 * かつお節 0.48赤 * 油あげ 3赤 なめこ 3緑 * 大根 15緑 白菜 15緑 かつお昆布だし 140 みそ 10 ぶどうゼリー 1コ	* NEG丸ロール60g 1コ黄 豚ミンチ 20赤 * 豆プラス 2.5 玉ねぎ 20緑 * しめじ 5 * マッシュルーム 3緑 さつまいも 30黄 * マカロニ 8黄 サラダ油 0.5黄 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 コーンスターチ 2黄 水 50 パセリ・乾 0.01 ブロッコリー 35緑 コーン・冷凍 5緑 砂糖 0.5黄 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3黄 * キャベツ 10緑 * 大豆(国産)ゆで 8赤 にんじん 5緑 塩 1 こしょう 0.02 ホールトマト 20緑 オリーブ油 1黄 * 牛乳 1本赤	精白米 80黄 玉ねぎ 30緑 かまぼこ 15赤 にんじん 10緑 しいたけ 5緑 * 卵液 35赤 三つ葉 2緑 だし昆布 0.1赤 かつお節 0.32赤 薄口しょうゆ 1.5 砂糖 2.5黄 酒 2 コーンスターチ 1黄 * こまつな 30緑 ちりめんじゃこ 5赤 切干大根 2緑 * 油あげ 3赤 だしの素 0.5 濃口しょうゆ 2 酒 2 ごま油 2黄 * 白ごま 1黄 * 豆腐 15赤 * じゃがいも 10黄 カットわかめ 0.5赤 万能ねぎ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 * 柿 1/4コ緑	精白米 67黄 * 鶏もも肉90g(中) 90赤 さつまいも 35黄 玉ねぎ 30緑 酒 2.3 砂糖 2.5黄 みりん 2.5 濃口しょうゆ 6.6 豚ミンチ 10赤 糸こんにやく 15黄 * 緑豆もやし 20緑 にんじん 8緑 ささがきごぼう 12緑 * さやいんげん 8緑 サラダ油 0.3黄 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.4黄 みりん 0.5 里芋 30黄 * 白菜 20緑 万能ねぎ 0.5緑 * すりごま 0.7黄 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 * 牛乳 1本赤	精白米 72黄 ターメリック 0.1 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 * 鶏ももこまぎれ 50赤 かぼちゃ 30緑 玉ねぎ 25緑 * マッシュルーム 15 クラッシュトマト 10緑 にんにく 0.1緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.1 * キャレールウ 12 水 85 * レッドキャベツ 6緑 * キャベツ 20緑 にんじん 6緑 ブロッコリー 0.7 砂糖 20黄 穀物酢 1.7CC オリーブ油 5CC黄 クレイジーソルト 0.05 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤	
エネルギー	587kcal	672kcal		505kcal	537kcal	501kcal	557kcal	502kcal		614kcal	647kcal
備考	ブルーネは鉄分が多い食品です	鹿児島県産の桜島どり <旬>さつまいも		<旬>りんご			<旬>さつまいも、マッシュルーム、しめじ	<旬>柿		<旬>さつまいも	

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