

2022年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	
献立名	ごはん 鯖のみぞれがけ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 きのこ野菜のかきたま汁	秋の遠足 (お弁当の日)	文化の日	お弁当の日 (遠足予備日)	西日本私小連 半日研修 3時間目まで	茶美豚の塩だれ豚丼 白菜のゆず風味和え 里芋と揚げのみそ汁 プロセスチーズ(学給アルミ)	ごはん アジフライ タルタルソース ほうれん草のおひたし 根菜とわかめのみそ汁	NEG丸ロール60g 長芋と鶏ひき肉のグラタン ブロッコリーとコーンの炒め物 キャベツとじゃがいものコンソメスープ 牛乳	ごはん 麻婆高野豆腐 わかめときゅうりの中華サラダ あさりのスープ	練習休日	挽肉の欧風カレー 切干大根のソナマヨサラダ 牛乳	
材料名および使用量(g)	精白米 67 黄 * さば50g 1切 赤 塩 0.3 大根おろし 20 緑 みりん 2 薄口しょうゆ 4 ゆず果汁 0.7 * 高野豆腐 8 赤 豚ミンチ 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 30 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 コーンスターチ 2.5 黄 * 白菜 10 緑 にんじん 6 緑 * えのきたけ 4 緑 玉ねぎ 10 緑 * 卵液 20 赤 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 コーンスターチ 0.75 黄 水 130 塩 0.07 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤						精白米 65 黄 茶美豚 50 赤 長ネギ 8 緑 塩 1 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 35 緑 * 緑豆もやし 20 緑 にんじん 10 緑 万能ねぎ 1 緑 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 酒 3 レモン(果汁) 2 緑 こしょう(黒) 0.01 * 白菜 28 緑 刻み昆布 1 赤 にんじん 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 薄口しょうゆ 0.4 ゆず果汁 0.7 緑 りん 2 緑 里芋 20 黄 * 油あげ 3 赤 玉ねぎ 8 緑 みそ 4 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * プロセスチーズ(学給アルミ) 1 赤	精白米 65 黄 * あじ50g 1切 赤 塩 0.7 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 とんかつソース 10 * ゆで卵 15 赤 玉ねぎ 10 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 * ほうれん草 28 緑 にんじん 11.25 緑 ぶなしめじ 3 緑 かつお昆布だし 10 薄口しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1 黄 にんじん 8 緑 大根 12 緑 カットわかめ 1 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 鶏ひき肉 30 赤 サラダ油 0.2 * 長いも 35 黄 玉ねぎ 20 緑 * ほうれん草 12 緑 しめじ 3 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.03 * ホワイトソース 3 * 牛乳 20 赤 コーンスターチ 3 のり(焼きのり) 0.2 赤 ブロッコリー 30 緑 コーン・冷凍 7.5 緑 豚バラ4等分 5 赤 にんにく 0.05 緑 オリーブ油 1 黄 鶏ガラスープの素 0.9 砂糖 0.05 こしょう 0.02 * キャベツ 12 緑 にんじん 6 緑 * じゃがいも 10 黄 サラダ油 2 黄 ブイヨン 0.6 水 140 塩 0.6 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 豚ミンチ 40 赤 * 豆ブラス 3 * 高野豆腐 16.5 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.05 緑 青ねぎ 3 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 八丁味噌 8 コーンスターチ 3 黄 カットわかめ 1.5 赤 きゅうり 10 緑 にんじん 15 緑 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 黄 ごま油 1.6 黄 * あさり 3 赤 にんじん 10 緑 大根 15 緑 長ネギ 15 緑 鶏ガラスープの素 2 塩 0.16 1/2大S 酒 1/4大S ごま油 黄		
エネルギー	511kcal					535kcal	568kcal	503kcal	536kcal		690kcal	
魚を食べてDHAをとろう						茶美豚(チャーミートン)使用	魚を食べてDHAをとろう	カルシウムをとろう 	鉄分をとろう 			

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

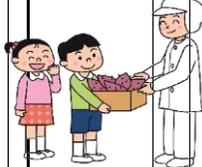
緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

*:アレルギーを含む食材

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	韓国 ごはん 韓国風肉じゃが ちくわと小松菜のチヂミ 豚ひき肉のクッパスープ	さつまいもごはん 赤魚の照り焼き 豚二玉炒め けんちん汁	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とよしのナムル じゃがいもとえのきのみそ汁	ごはん 小松菜とじゃこのチーズ入りお好み焼き いんげんとちくわの炒め物 豆腐となめこのみそ汁	ごはん とりすき ほうれん草の海苔あえ 白玉入りすまし汁	勤労感謝の日	ごはん 石垣フライ ビーフン炒め 油揚げと大根のみそ汁	音楽会	ごはん 照り焼きチキンカレー風味 小松菜とじゃこの炒め物 秋の豚汁	ごはん 餃子オムレツ 春雨サラダ 白菜とよしの中華スープ みかん	新潟県 ごはん たれかつどん ブロッコリーと海苔のちりめんサラダ 鶏汁
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 長ネギ 5 緑 * じゃがいも 35 黄 豚肉 40 赤 糸こんにゃく 15 黄 サラダ油 0.5 黄 水 20 だし昆布 0.03 赤 かつお節 0.32 赤 砂糖 2.25 黄 酒 1.25 塩 0.2 濃口しょうゆ 4.5 コチュジャン 2.4 みそ 2.8 濃口しょうゆ 0.4 砂糖 0.24 ごま油 0.0 * ちくわ 7.5 赤 * こまつな 8 緑 にんじん 4 緑 * 小麦粉 12.2 黄 上新粉 4 黄 塩 0.2 * 卵液 6 赤 水 12 サラダ油 0.2 味ポン 5 豚ミンチ 15 赤 サラダ油 0.2 * キャベツ 12 緑 にんじん 10 緑 カッタわかめ 0.3 赤 突きこんにゃく 6 黄 鶏ガラスープの素 2 塩 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.5 黄	精白米 62 黄 さつまいも 20 黄 塩 0.9 酒 1.1 * 赤魚50g 1切 赤 塩 0.4 酒 2 濃口しょうゆ 6 みりん 6 コーンスターチ 3 黄 豚肉 35 赤 酒 0.3 塩 0.3 * 卵液 0.5 赤 * 緑豆もやし 20 緑 にら 3 長ネギ 5 にんにく 0.05 緑 しょうが 0.1 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.5 コーンスターチ 1 サラダ油 0.05 黄 * 豆腐(木綿) 15 赤 にんじん 10 緑 こんにゃく(板) 4 黄 水 15 緑 * しいたけ 3 緑 万能ねぎ 2 緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5 ごま油 2 黄	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 砂糖 0.15 黄 酒 4.5 しょうが 2 にんにく 0.9 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 * ほうれん草 20 緑 * 緑豆もやし 8.16 緑 にんじん 6.12 緑 鶏ガラスープの素 1.36 黄 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 黄 ごま油 6.12 黄 * じゃがいも 15 黄 * えのきたけ 3 赤 * 油あげ 3 赤 カッタわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 ちりめんじゃこ 5 赤 * キャベツ 20 緑 酒 20 緑 万能ねぎ 6.72 緑 * 天かす 5 黄 * とろけるチーズ 3 赤 * 小麦粉 15.4 黄 卵液 7.73 赤 ベーキングパウダー 2.96 黄 かつお昆布だし 12.5 * やまいも 8.62 黄 * とんかつソース 15 ケチャップ 7.5 * マヨネーズ 10 黄 削り節 0.5 青のり 0.5 赤 * さやいんげん 20 緑 * ちくわ 20 赤 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 3 * すりごま 1 黄 * サラダ油 0.5 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 緑 カッタわかめ 0.5 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 67 黄 * 鶏もも肉 40 赤 酒 1.2 玉ねぎ 30 緑 * えのきたけ 10 緑 糸こんにゃく 15 黄 かつお昆布だし 40 赤 ささがきごぼう 10 緑 三温糖 20 濃口しょうゆ 7 酒 2.2 なたね油 3 * 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 * 白玉団子 20 黄 * しいたけ 2 緑 大根 10 緑 にんじん 10 緑 * かまぼこ 8 赤 水 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 65 黄 カレイ60g 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 黄 なたね油 5 黄 ビーフン 8 黄 にんじん 10 緑 豚ミンチ 5 赤 玉ねぎ 10 緑 * チンゲンサイ 30 緑 ごま油 1.3 黄 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.2 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 * 油あげ 3 赤 大根 15 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 * 鶏もも肉 75 赤 酒 2.3 カレー粉 0.02 塩 0.5 こしょう 0.02 コーンスターチ 7.5 黄 砂糖 3.3 黄 みりん 10 濃口しょうゆ 10 * こまつな 28 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 * 油あげ 3 赤 だしの素 0.5 濃口しょうゆ 2 酒 2 ごま油 1 黄 豚ばら 20 赤 さつまいも 15 黄 大根 8 緑 みりん 2 * しめじ 5 緑 にんじん 6 緑 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	精白米 67 黄 * 卵液 50 赤 豚ミンチ 35 赤 万能ねぎ 1 緑 にら 3 緑 にんにく 0.05 緑 おろししょうが 0.3 砂糖 1 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 ごま油 1 黄 濃口しょうゆ 1.5 味ポン 3 * 春雨 3.6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 10.8 緑 コーン・冷凍 2.7 緑 穀物酢 1.6 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.6 黄 サラダ油 2 黄 * 白菜 15 緑 緑豆もやし 12 緑 玉ねぎ 12 緑 にんじん 10 緑 しょうが 3 緑 かつお昆布だし 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 サラダ油 0.05 黄 * みかん 1 緑	精白米 72 黄 豚じし50g 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 15 黄 なたね油 5 黄 濃口しょうゆ 3 酒 2.5 みりん 3 砂糖 1.1 黄 だし昆布 0.2 赤 ブロッコリー 35 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 のり(焼きのり) 0.25 赤 サラダ油 0.05 黄 かつお節 0.15 赤 濃口しょうゆ 2 みりん 0.2 * 豆腐 10 赤 にんじん 6 緑 突きこんにゃく 4 黄 * 鶏ももこまぎれ 20 赤 万能ねぎ 2 緑 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5		
	エネルギー	512kcal	503kcal	594kcal	536kcal	534kcal		512kcal		630kcal	523kcal
中学年		<旬>さつまいも		こまつな じゃこ チーズ			11月24日は 「和食の日」				郷土料理



しよっきの
おきばしよを
かくにん
しよ



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