


2022年度12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 鯖の塩焼き ちくわとピーマンの甘辛炒め 冬野菜のみそ汁 りんご	インド バターチキンカレー ブロッコリーのさっぱりごまサラダ 牛乳	ごはん 八宝菜 厚揚げの肉みそがけ わかめともやしの卵スープ	北海道 鮭の北海チャンチャン焼き 切干大根のサラダ 白菜と揚げのすまし汁	お弁当の日 	ミートスパゲッティ ブロッコリーとにんじんのサラダ あさり野菜のスープ 煮牛乳	宮崎県 ごはん 宮崎風チキン南蛮 らっきょうのタルタルソース きんぴらごぼう じゃがいもと油揚げのみそ汁	ベーコンピラフ ポテトサラダ キャベツとめじろのコンソメスープ 牛乳	ごはん 鯖の幽庵焼き 厚揚げとブロッコリーの和風炒め 根菜のみそ汁	クリスマス献立 チキンライス ローストチキン れんこんのさっぱりサラダ コーンスープ	ごはん 石垣フライ 豚ミンチの焼きビーフン 白玉すまし雑煮 みかん
材料名および使用量 (g)	精白米 72 * さば50g(中) 1切 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/10 * ちくわ 10 ピーマン 15 にんじん 15 * じゃがいも 35 * 黒ごま 0.8 酒 3.8 砂糖 2 濃口しょうゆ 3 みりん 1 なたね油 1 里芋 20 大根 12 * 白菜 15 長ネギ 6 かつお節 2.5 みそ 10 * りんご 1/6	精白米 68 * 鶏もも肉 60 にんにく 1.5 おろししょうが 1.5 こしょう(黒) 0.05 玉ねぎ 25 サラダ油 3 カレー粉 0.5 ターメリック 0.1 ブイヨン 1 クラッシュトマト 7.5 * カレールウ 30 塩 0.5 水 50 * 牛乳1L 20 * バター 1.5 * 生クリーム 5 * マーメレード(お返し) 4 * にんじん 10 厚揚げ 40 ブロッコリー 20 * キャベツ 10 ひじき 0.8 塩 0.13 砂糖 2 濃口しょうゆ 1.5 * すりごま 1.15 ごま油 0.5 * 牛乳 1本	精白米 65 豚ばら 60 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 にんじん 25 * 白菜 30 * こまつな 25 * かまぼこ 10 * しいたけ 8 鶏ガラスープの素 1.2 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 3 ごま油 2 * 厚揚げ 40 豚ミンチ 10 玉ねぎ 15 みそ 7.5 砂糖 4.5 濃口しょうゆ 1 みりん 2 コーンスターチ 2 サラダ油 0.5 にんじん 12 * 緑豆もやし 10 カットわかめ 0.5 * 卵液 15 塩 0.7 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 酒 0.5 ごま油 0.2	精白米 65 * サーモン 50 塩 0.2 こしょう 0.03 * キャベツ 25 にんじん 6 ピーマン 4 玉ねぎ 20 * こしょう 0.04 八丁味噌 8.8 砂糖 2.4 みりん 1.3 濃口しょうゆ 0.8 切干大根 4 * えだまめ・冷凍 7 にんじん 6 * ツナ缶 4 * すりごま 0.5 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.95 * マヨネーズ 10 * 油あげ 5 * 白菜 30 大根 20 玉ねぎ 20 三つ葉 5 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130	* スパゲッティ 60 合いびき肉 45 赤ワイン 1 セロリ 4.5 にんにく 0.1 玉ねぎ 20 にんじん 20 オリーブ油 1.3 コーンスターチ 3 ケチャップ 30 ホールトマト 20 とんかつソース 3 塩 1 こしょう 0.5 ブロッコリー 40 にんじん 6 コーン・冷凍 5 砂糖 0.5 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 * あさり 10 * 白菜 25 にんじん 15 * グリンピース(冷凍) 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 4 水 130 サラダ油 0.5 * 牛乳 1本	精白米 65 * 鶏もも肉 75 塩 0.1 こしょう 0.1 コーンスターチ 5 * 卵液 12.5 サラダ油 5 穀物酢 11 砂糖 7 濃口しょうゆ 5.5 らっきょう 3 玉ねぎ 6 * マヨネーズ 15 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肩・脂付 20 ごぼう 10 にんじん 10 サラダ油 0.3 砂糖 1 濃口しょうゆ 2 * じゃがいも 15 * 油あげ 3 カットわかめ 0.5 * 豆腐 15 水 130 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10	精白米 68 にんにく 0.1 玉ねぎ 20 マッシュルーム 5 * ベーコン 5 にんじん 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 * じゃがいも 37 * ミックスベジタブル 16 * ハム 4 * マヨネーズ 10 砂糖 1.7 塩 0.5 こしょう 0.02 * キャベツ 12 にんじん 6 * ぶなしめじ 3 濃口しょうゆ 2 ブイヨン 2 水 140 塩 0.6 こしょう 0.02 * 牛乳 1本	精白米 65 * さわら 50 砂糖 1.2 みりん 0.8 濃口しょうゆ 3.2 酒 0.8 ゆず果汁 1 * 厚揚げ 50 ブロッコリー 40 豚バラ4等分 35 濃口しょうゆ 4 みりん 2 かつお節 0.6 サラダ油 0.5 さつまいも 15 大根 10 ごぼう 6 にんじん 6 水 140 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10 玉ねぎ 20 * 白玉団子(40個) 40 コーン・冷凍 10 ブイヨン 2 水 140 塩 1 こしょう 0.02	精白米 65 カレイ60g 1切 カレイ70g 0切 塩 0.4 * 白ごま 2.7 * 黒ごま 2.7 青のり 0.1 * パン粉 9.6 * 小麦粉 3.4 * 卵液 5.5 なたね油 5 ビーフン 9 にんじん 15 * しいたけ 2 豚ミンチ 20 玉ねぎ 10 * キャベツ 20 にら 1.5 ごま油 1.5 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1.6 酒 0.1 * 白玉団子 30 大根 20 にんじん 12 しいたけ 3 * 鶏もも肉 10 三つ葉 1 かつお昆布だし 140 塩 0.8 薄口しょうゆ 1 * みかん 1		
エネルギー	504kcal	666kcal	683kcal	524kcal		605kcal	686kcal	530kcal	594kcal	593kcal	703kcal
冬野菜を食べて体を温めよう			緑黄色野菜を食べて風邪を予防しよう								

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...体の調子をととのえるもの *:アレルギーを含む食材