

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 ブイオン 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 * 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 * 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 コーンスターチ 3 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 ブイオン 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 パセリ・乾 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 ブイオン 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 ブイオン 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 | 精白米 65 * 鶏ひき肉 20 玉ねぎ 20 にんじん 20 * グリンピース(冷凍) 2 サラダ油 0.5 ケチャップ 15 塩 0.9 こしょう 0.03 * 鶏もも肉 75 砂糖 1.35 みりん 2.7 濃口しょうゆ 2.7 ブロッコリー 20 れんこん薄切り 10 * えのきたけ 10 青じそ(大葉) 1 ごま油 0.5 かつお節 5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.8 酒 1.8 砂糖 0.9 玉ねぎ 20 * 白玉団子 40 コーン・冷凍 10 ブイオン 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 5 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