

2022年度2月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	1C・6C	1C・6C	2A・4A	2A・4A	2A・4A	2A・4A	2A・4A	2B・4B	2B・4B			
日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)		
献立名	ごはん 卵焼き(たこ焼き風) 野菜炒め 高野豆腐とわかめの赤だし	前導選手予備日 お弁当の日	ごはん いわしのかば焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 里芋と揚げのみそ汁 福豆	NEG丸ロール60g マカロニグラタン レタスとハムのマリネサラダ キャベツとあさりの洋風スープ みかん	前期給食委員考案 帝塚山新ラーメン ぎょうざ(冷凍) フルーツ杏仁	お弁当の日	ごはん 鯖の煮付け れんごんの炒めなます こんにやくとかぼちゃのみそ汁 ヨーグルト(コアコアりんご)	ごはん 豚肉じゃがが 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐となめこのみそ汁	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 人参ドレッシング 牛乳 りんご1/6個	ごはん 鶏のしょうゆ焼焼き 厚揚げの筑前煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁		
材料名および使用量(g)	精白米 65 黄 * 卵液 40 赤 おろししょうが 0.5 黄 * 天かす 3 黄 万能ねぎ 0.7 黄 * ちくわ 10 赤 だしの素 0.6 赤 水 5 とんかつソース 12 かつお節 0.2 赤 青のり 0.05 赤 豚バラ 30 赤 玉ねぎ 30 緑 * キャベツ 35 緑 * さやいんげん 6 緑 にんじん 15 塩 0.1 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 1.5 サラダ油 0.5 黄 * 高野豆腐 5 赤 カットわかめ 0.5 赤 * ほうれん草 10 緑 かつお昆布だし 140 * 赤みそ 10		精白米 65 黄 * いわし40g 1枚 赤 しょうが 0.8 緑 2.4 黄 みりん 3.6 黄 砂糖 2.4 黄 酒 12 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 サラダ油 4 黄 コーンスターチ 2.4 黄 * 厚揚げ 35 赤 豚ミンチ 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 * じゃがいも 30 黄 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 里芋 20 黄 * 油あげ 3 赤 * 白菜 10 緑 にんじん 10 緑 みそ 10 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 水 130 * 福豆 1袋 赤	* NEG丸ロール60g 1こ 黄 * 鶏ひき肉 40 赤 玉ねぎ 20 緑 * マカロニ 25 黄 * マッシュルーム 20 緑 * 牛乳1L 40 赤 * ホワイトソース 15 黄 * クリームシチューのルー 5 黄 * ブイオン 50 黄 水 0.2 黄 パセリ・乾 0.01 黄 サラダ油 0.5 黄 * プロックロー 25 緑 * レタス 10 緑 * ハム 5 赤 * ミントマト 1 赤 練りマスタード 1.5 黄 穀物酢 2 黄 レモン(果汁) 0.5 黄 サラダ油 5 黄 塩 0.2 黄 * キャベツ 15 緑 * あさり 3 赤 にんじん 10 緑 オリーブ油 1 黄 ブイオン 1.5 黄 水 140 薄口しょうゆ 3.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 * みかん 1こ 緑		* 中華めん 225 黄 水 250 黄 濃口しょうゆ 13.5 黄 鶏ガラスープの素 1 黄 だしの素 1.13 黄 おろししょうが 1.88 黄 こしょう(黒) 0.02 黄 サラダ油 0.1 黄 * 焼き豚 1枚 赤 * ゆで卵 1/2こ 赤 * コーン・冷凍 10 緑 * 緑豆もやし 23 緑 にら 5 緑 万能ねぎ 0.5 緑 * ぎょうざ(冷凍) 2こ 緑 * 杏仁豆腐 60 黄 みかん缶 20 緑 * バイン缶 20 緑		精白米 67 黄 * さば50g(中) 1切 赤 しょうが 1.2 緑 酒 1.7 黄 砂糖 2 黄 みりん 0.5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 れんこん薄切り 30 緑 にんじん 10 緑 * しいたけ 3 緑 * 油あげ 3 赤 穀物酢 3.5 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 だしの素 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 こんにやく 12 黄 かぼちゃ 15 緑 大根 10 緑 かつお節 2 赤 水 130 みそ 10 黄 * ヨーグルト(コアコアりんご) 1こ 赤	精白米 65 黄 豚バラ 45 赤 酒 1.2 黄 * じゃがいも 40 黄 にんじん 25 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにやく 20 黄 * グリンピース(冷凍) 1.2 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 薄口しょうゆ 3 黄 水 30 * だし昆布 0.48 赤 * ごまつな 38 緑 にんじん 6 緑 セロリ 6 緑 * 緑豆もやし 6 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 * 白ごま 1.5 黄 薄口しょうゆ 3 黄 ごま油 1 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 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	精白米 70 黄 豚肉 45 赤 玉ねぎ 35 緑 * マッシュルーム 5 緑 にんじん 15 緑 鶏ガラスープの素 3.3 黄 * ハヤシルウ 10 黄 * ビーフシチューのルー 10 黄 * ケチャップ 14 黄 * ウスターソース 0.5 黄 砂糖 1 黄 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 * キャベツ 35 緑 きゅうり 6 緑 * ツナ缶 10 赤 にんじん 15 緑 玉ねぎ 3.5 黄 セロリ 0.5 緑 オリーブ油 5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 穀物酢 1.5 黄 レモン(果汁) 2.2 緑 塩 0.03 黄 * 牛乳 1本 赤 * りんご1/6個 1/6こ 緑	精白米 67 黄 * 鶏もも肉90g(中) 75 赤 酒 2.2 黄 みりん 2.7 黄 * こうじ 5.4 黄 * 厚揚げ 40 赤 豚ミンチ 10 赤 こんにやく 20 黄 ごぼう 25 緑 にんじん 20 緑 * グリンピース(冷凍) 1.5 緑 サラダ油 1 黄 水 22 黄 砂糖 5 黄 みりん 3.5 黄 酒 5 黄 濃口しょうゆ 6 黄 だし昆布 0.1 赤 かつお節 0.35 赤 * じゃがいも 12 黄 * ごまつな 12 緑 * しめじ 5 緑 かつお昆布だし 140 みそ 10	
	エネルギー	514kcal	565kcal	555kcal	552kcal	500kcal	518kcal	693kcal	608kcal			
学年	中学年											
	赤だし…豆みそをつかったみそ汁です	今年の方向は南南東		前期給食委員が考えたメニュー		カルシウムが多い食品：ごまつな、じゃこ、豆腐		こうじ…今話題の腸活に最適な食材です				

前期の給食委員会のみなさんが考えたラーメン「帝塚山・新ラーメン」です！

ラーメンだけでなく、副菜やデザートについても、栄養バランスを考えて献立作成してくれました。

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

給食場	2B・4B	2B・4B	2B・4B	2C・4C	2C・4C	2C・4C	2C・4C	2C・4C	3A・5A	3A・5A			
日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)			
献立名	ごはん テンジャオコース 海藻春雨サラダ コーン入りかき玉スープ	ごはん 鰯の照り焼き ピーマン炒め 豆腐ときのこのみそ汁 オレンジ	ごはん ブラジル フランゴハッサリーニョ(竜田揚げ) ブロッコリーとコーンのサラダ フェジョアードスープ	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 じゃがいもとちくわのカレー炒め なめこのみそ汁	お弁当の日	他人井 ブロッコリーの海苔あえ 豆腐とわかめのみそ汁	天皇誕生日	山形県 ごはん 鮭の塩焼き いも煮 白菜のすまし汁 ファイバーヨーグルト80g	ごはん 豚の生姜焼き もやしのツナマヨサラダ 根菜とこんにやくのみそ汁	ごはん チキンカツ 水菜サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	精白米 65 黄	精白米 67 黄	精白米 67 黄	精白米 65 黄		精白米 75 黄		精白米 65 黄	精白米 65 黄	精白米 65 黄			
	豚バラ 85 赤	* さわら 50 赤	* 鶏もも肉90g(中) 75 赤	* 鶏もも肉90g(中) 75 赤		豚肉 50 赤		精白米 75 黄	精白米 65 黄	精白米 65 黄	精白米 65 黄	* 鶏むね 100 赤	
	酒 0.4 緑	酒 2 緑	酒 2.3 緑	酒 30 黄		酒 0.7 緑		里芋(冷凍) 3 赤	酒 0.5 緑	酒 3 赤	酒 3 赤	玉ねぎ 30 緑	塩 30 緑
	濃口しょうゆ 0.8 緑	濃口しょうゆ 6 緑	塩 0.4 緑	だいこん(おろし) 40 緑		玉ねぎ 40 緑		にんじん 15 緑	* しめじ 5 緑	* おろししょうが 1.5 黄	* おろししょうが 1.5 黄	酒 3 赤	こしょう 0.02 黄
	おろししょうが 0.9 緑	みりん 6 緑	こしょう 0.02 緑	だしの素 1 緑		にんにく 3 赤		油あげ 3 赤	里芋(冷凍) 40 赤	砂糖 0.6 黄	砂糖 0.6 黄	みりん 15 黄	* 小麦粉 4 黄
	コーンスターチ 1.5 黄	ピーマン 15 緑	玉ねぎ 2.5 緑	濃口しょうゆ 6 緑		* 油あげ 3 赤		三つ葉 1 緑	にんじん 20 緑	酒 1.2 緑	酒 1.2 緑	こんにやく 15 黄	* 卵液 5 赤
	玉ねぎ 20 緑	にんにく 10 緑	にんにく 0.05 緑	みりん 3 赤		* 卵液 1 赤		* 卵液 4 赤	こんにやく 20 緑	こんにやく 0.7 黄	こんにやく 0.7 黄	ピーマン 20 緑	* パン粉 16 黄
	ピーマン 20 緑	* しいたけ 15 緑	パセリ 0.02 緑	砂糖 1 黄		* 砂糖 8 赤		* 砂糖 8 赤	ピーマン 15 黄	なたね油 5 黄	なたね油 5 黄	赤パプリカ 7 緑	コーン・冷凍 5 緑
	赤パプリカ 7 緑	豚ミンチ 15 赤	コーンスターチ 13.5 黄	穀物酢 5 緑		* 穀物酢 0.04 赤		* 穀物酢 0.04 赤	赤パプリカ 7 緑	とんかつソース 18 黄	とんかつソース 18 黄	黄パプリカ 5 緑	玉ねぎ 5 緑
	黄パプリカ 5 緑	玉ねぎ 10 緑	サラダ油 5 黄	万能ねぎ 0.5 緑		だし昆布 0.04 赤		だし昆布 0.04 赤	黄パプリカ 5 緑	大根 15 緑	大根 15 緑	* オイスターソース 6 赤	* キャベツ 7 黄
	* オイスターソース 6 赤	* キャベツ 25 緑	ブロッコリー 35 緑	* じゃがいも 30 黄		かつお節 0.1 赤		かつお節 0.1 赤	* オイスターソース 6 赤	* 緑豆もやし 30 緑	* 緑豆もやし 30 緑	濃口しょうゆ 4.5 黄	ピーマン 2 緑
	濃口しょうゆ 4.5 黄	ピーマン 2 緑	コーン・冷凍 5 緑	にんじん 15 緑		薄口しょうゆ 2.4 緑		薄口しょうゆ 2.4 緑	濃口しょうゆ 4.5 黄	コーン・冷凍 5 緑	コーン・冷凍 5 緑	みりん 4.5 黄	ごま油 5 黄
	みりん 4.5 黄	ごま油 2 黄	砂糖 0.5 黄	* ちくわ 10 赤		濃口しょうゆ 2.4 緑		濃口しょうゆ 2.4 緑	みりん 4.5 黄	* ツナ缶 5 赤	* ツナ缶 5 赤	砂糖 2.25 黄	塩 1.2 黄
	砂糖 2.25 黄	塩 1.2 黄	塩 0.1 黄	* さやいんげん 5 緑		濃口しょうゆ 2.5 黄		濃口しょうゆ 2.5 黄	砂糖 2.25 黄	* マヨネーズ 7 黄	* マヨネーズ 7 黄	サラダ油 0.5 黄	こしょう 0.1 黄
	サラダ油 0.5 黄	こしょう 0.1 黄	ワインビネガー 0.4 黄	濃口しょうゆ 1.5 黄		みりん 0.4 緑		みりん 0.4 緑	サラダ油 0.5 黄	パセリ・乾 0.02 黄	パセリ・乾 0.02 黄	* 緑豆春雨 5 黄	鶏ガラスープの素 1 赤
	* 緑豆春雨 5 黄	鶏ガラスープの素 1 赤	薄口しょうゆ 0.5 黄	カレー粉 1 赤		塩 1.6 黄		塩 1.6 黄	* 緑豆春雨 5 黄	かつお昆布だし 150 赤	かつお昆布だし 150 赤	きゅうり 8 黄	濃口しょうゆ 1.6 黄
	きゅうり 8 黄	濃口しょうゆ 1.6 黄	オリーブ油 0.3 黄	なたね油 0.5 黄		コーンスターチ 1.6 黄		コーンスターチ 1.6 黄	きゅうり 8 黄	* 白菜 20 緑	* 白菜 20 緑	にんじん 10 緑	酒 0.1 黄
	にんじん 10 緑	酒 0.1 黄	* 大豆 15 赤	* 白ごま 0.5 黄		ブロッコリー 30 緑		ブロッコリー 30 緑	にんじん 10 緑	ごぼう 6 緑	ごぼう 6 緑	* ハム 5 赤	* 大豆 15 赤
	* ハム 5 赤	* 豆腐 15 赤	* ベーコン 5 赤	* 油あげ 5 赤		にんじん 4 緑		にんじん 4 緑	* ハム 5 赤	大根 15 緑	大根 15 緑	コーン・冷凍 4 赤	* ベーコン 5 赤
	コーン・冷凍 4 赤	* なめこ 3 緑	にんにく 0.02 緑	* 白菜 30 緑		のり(焼きのり) 0.5 赤		のり(焼きのり) 0.5 赤	コーン・冷凍 4 赤	玉ねぎ 12 緑	玉ねぎ 12 緑	カットわかめ 0.5 赤	にんにく 6 緑
カットわかめ 0.5 赤	* しめじ 8 緑	玉ねぎ 15 緑	万能ねぎ 5 緑	濃口しょうゆ 4 黄	濃口しょうゆ 4 黄	カットわかめ 0.5 赤	にんじん 6 緑	にんじん 6 緑	穀物酢 1.6 黄	* しめじ 8 緑			
穀物酢 1.6 黄	カットわかめ 0.5 赤	* じゃがいも 20 黄	* なめこ 10 緑	* 豆腐 15 赤	* 豆腐 15 赤	穀物酢 1.6 黄	万能ねぎ 0.5 緑	万能ねぎ 0.5 緑	濃口しょうゆ 2.4 黄	カットわかめ 0.5 赤			
濃口しょうゆ 2.4 黄	水 140 赤	にんじん 6 緑	みそ 10 赤	カットわかめ 0.5 赤	カットわかめ 0.5 赤	濃口しょうゆ 2.4 黄	塩 0.4 赤	塩 0.4 赤	砂糖 1.6 黄	水 140 赤			
砂糖 1.6 黄	だし昆布 0.65 赤	* キャベツ 13 赤	だし昆布 0.65 赤	万能ねぎ 0.5 緑	万能ねぎ 0.5 緑	砂糖 1.6 黄	かつお節 2.08 赤	かつお節 2.08 赤	ごま油 1.6 黄	だし昆布 0.65 赤			
ごま油 1.6 黄	かつお節 2.08 赤	サラダ油 0.1 黄	かつお節 2.08 赤	水 140 赤	水 140 赤	ごま油 1.6 黄	薄口しょうゆ 4 赤	薄口しょうゆ 4 赤	* えのきたけ 5 緑	かつお節 2.08 赤			
* えのきたけ 5 緑	みそ 10 赤	ブイヨン 1.5 黄	みそ 10 赤	みそ 10 赤	みそ 10 赤	* えのきたけ 5 緑	かつお昆布だし 130 赤	かつお昆布だし 130 赤	* 白菜 15 緑	ブイヨン 1.5 黄			
* 白菜 15 緑	* オレンジ 1/4 緑	塩 0.8 黄	塩 0.8 黄	だし昆布 0.65 赤	だし昆布 0.65 赤	* 白菜 15 緑	* ファイバーヨーグルト 1 赤	* ファイバーヨーグルト 1 赤	にんじん 15 緑	塩 0.8 黄			
にんじん 15 緑		こしょう 0.03 黄	こしょう 0.03 黄	かつお節 2.08 赤	かつお節 2.08 赤	にんじん 15 緑			* 卵液 15 赤	こしょう 0.03 黄			
* 卵液 15 赤						* 卵液 15 赤			コーン・冷凍 3 緑				
コーン・冷凍 3 緑						コーン・冷凍 3 緑			クリームコーン 20 緑				
クリームコーン 20 緑						クリームコーン 20 緑			水 2 黄				
水 2 黄						水 2 黄			だし昆布 0.65 赤				
だし昆布 0.65 赤						だし昆布 0.65 赤			かつお節 2.08 赤				
かつお節 2.08 赤						かつお節 2.08 赤			酒 5 黄				
酒 5 黄						酒 5 黄			塩 0.5 黄				
塩 0.5 黄						塩 0.5 黄			コーンスターチ 3 黄				
コーンスターチ 3 黄						コーンスターチ 3 黄							

フェジョアードスープは、豆と肉をコトコト煮こんだ料理です。

食物繊維が多い食品を入れています！

さといも	ごぼう
にんじん	こんにやく
こんにやく	大根
しめじ	さつまいも
大根	
ファイバーヨーグルト	

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

