

# 2023年度 5月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)~5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
献立名	ごはん 石垣フライ 豚肉とこんにやくのきんぴら かまぼこ根菜のすまし汁	ごはん 鶏肉と野菜の和風甘酢和え ほうれん草のじやこ海苔あえ こんにやくとえのきのみそ汁 柏餅(福寿堂秀信)	<b>ゴールデンウィーク</b> 3日(水)憲法記念日 4日(木)みどりの日 5日(金)こどもの日	ごはん 豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーとコーンのマヨネーズサラダ あさりとなめこのみそ汁	豆ごはん サバのおろし添え さつまいもの天ぷら 豚肉とごぼうのみそ汁 ヨーグルト(ぶどう)	<b>春の遠足</b>	<b>お弁当の日</b> (遠足予備日)	<b>創立記念日</b>	<b>練習休日</b>	ごはん 鶏のしょうゆ焼焼き 小松菜と豚肉のピーマン炒め 白玉入りすまし汁	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の煮物 五目野菜みそ汁
材料名および使用量 (g)	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 赤 なたね油 5 黄 豚肉 35 赤 糸こんにやく 35 黄 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 * さやいんげん 10 緑 ごま油 1 黄 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 にんじん 20 緑 大根 20 緑 かまぼこ 10 赤 * しいたけ 5 緑 水 120 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑	精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 コーンスターチ 3 黄 玉ねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 れんこん薄切り 10 緑 * なす 20 緑 かぼちゃ 30 緑 万能ねぎ 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 コーンスターチ 0.8 黄 砂糖 4.11 黄 濃口しょうゆ 4.11 穀物酢 4.11 みりん 1 ほうれん草 30 緑 ちりめんじゃこ 1.2 赤 のり(焼きのり) 0.25 赤 * 白ごま 0.8 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 突きこんにやく 12 黄 切干大根 1 緑 * えのきたけ 3 緑 かつお昆布だし 2.5 みそ 10 * かしわもち 1個 黄	精白米 67 黄 豚バラ 50 赤 酒 0.8 * 厚揚げ 20 赤 里芋(冷凍) 30 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 こんにやく 12 黄 * しいたけ 6 緑 万能ねぎ 0.5 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1.9 黄 みりん 0.5 塩 0.1 にんじん 8 緑 * しめじ 10 緑 大根 10 緑 ささがきごぼう 5 緑 万能ねぎ 0.5 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 味ポン 2 * なめこ 7 緑 * あさり 5 赤 三つ葉 1.5 緑 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10	精白米 65 黄 * グリンピース 32 緑 酒 6 昆布茶 0.5 * さば 50 赤 塩 0.8 大根おろし 40 緑 味ポン 5 * さつまいも 60 黄 * 天ぷら粉 3 黄 塩 0.1 サラダ油 5 黄 豚ばら 10 赤 にんじん 8 緑 * しめじ 10 緑 大根 10 緑 ささがきごぼう 5 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 * ヨーグルト(ぶどう) 1こ 赤						精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 酒 2.2 みりん 2.7 醤油こうじ 5.4 青のり 0.05 赤 * 里芋(冷凍) 20 黄 ピーマン 10 黄 にんじん 8 緑 * しめじ 2 緑 玉ねぎ 10 緑 ごまつな 30 緑 豚バラ 20 赤 鶏ガラスープの素 0.96 水 4.8 濃口しょうゆ 2 ごま油 0.5 黄 酒 1 塩 0.1 * じゃがいも 10 黄 * えだまめ・冷凍 40 緑 * 白玉団子 15 黄 * 油あげ 2 赤 大根 10 緑 カットわかめ 0.5 赤 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 * サーモン 50 赤 酒 0.5 * すりごま 9 黄 * マヨネーズ 9 黄 2 濃口しょうゆ 1.75 にんにく 0.2 緑 レモン(果汁) 4 緑 だし昆布 0.05 赤 かつお節 0.16 赤 水 10 砂糖 1 黄 * 厚揚げ 38 赤 豚肉 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 黄 * えだまめ・冷凍 40 緑 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 にんじん 5 緑 こんにやく(板) 4.5 黄 大根 8 緑 * しいたけ 3 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
	エネルギー	554kcal	556kcal	584kcal	624kcal						652kcal
中学年				<b>&lt;旬&gt;えんどうまめ</b>						<b>醤油こうじでお肉がやわらかくなります。うまみも増します。</b>	

かしわもち  
5月5日  
こどもの日の行事食です。  
かしわの葉に、代々  
続く願いをこめてい

ただ も  
はしを 正しく 持とう

えんぴつの もちかた

はしの あいだに  
なかゆび  
中指 を 入れる

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...体の調子をとのえるもの      \*:アレルギーを含む食材

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	コーンピラフ チキンクリームシチュー キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ いちご 練乳(加糖) 牛乳	<b>韓国</b> ビビンバ チヨレギサラダ クッパスープ	<b>静岡県</b> ごはん 鶏のから揚げ かつおと玉ねぎのサラダ おざく りんご	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 高野豆腐と煮込み野菜の豚そぼろあん みそ汁	チキンカレー キャベツとツナのさっぱりサラダ 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁	<b>西私小運動員研修会</b>	NEGロールパン ベーコンとアスパラガスのグラタン 大根とじゃこの和風サラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん カレイの竜田揚げゴマがらめ 豚肉と小松菜の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト(コアコアプラス)	ごはん 豚バラのホイコーロー もやしの中華和え チンゲン菜と椎茸の中華スープ
材料名および使用量(g)	精白米 62 黄 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 10 緑 赤パプリカ 8 緑 コーン・冷凍 10 緑 鶏ひき肉 10 赤 ブイオン 2 赤 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 少々 鶏もも肉 75 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 35 黄 ブロッコリー 20 緑 * しめじ 3 緑 白ワイン 0.13 ブイオン 1.2 水 105 * クリームシチューのルー 16.3 * 牛乳 30 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.9 キャベツ 28 緑 にんじん 4 緑 きゅうり 8 緑 塩昆布 1.2 赤 ごま油 0.3 黄 * いちご 3 緑 * 練乳(加糖) 3 赤 * 牛乳 1本 赤	精白米 62 黄 豚ミンチ 60 赤 * 豆プラス 5 黄 にんにく 0.1 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 2.7 黄 酒 6.9 黄 濃口しょうゆ 1.15 八丁味噌 23.3 緑 ほうれん草 24 緑 にんじん 15 緑 * 緑豆もやし 10 緑 切り干し大根 3.2 緑 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 2.4 ごま油 0.4 * ごま(いりごま) 0.4 レタス 15 緑 にんじん 4 緑 わかめ 1 赤 にんにく 0.01 緑 濃口しょうゆ 2.5 ごま油 0.5 * 白ごま 0.4 豚バラ 15 赤 サラダ油 0.2 キャベツ 12 緑 糸こんにゃく 4 黄 にら 2 緑 鶏ガラスープの素 2 塩 0.4 こしょう 0.02 * 卵液 15 赤 ごま油 0.1 黄	精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 砂糖 0.15 黄 酒 4.5 黄 しょうが 2 緑 にんにく 0.9 緑 濃口しょうゆ 3 黄 * 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 かつお節 1 赤 * ツナ缶 32 赤 大根 20 緑 きゅうり 8 緑 ピーマン 8 緑 玉ねぎ 12 緑 レタス 12 緑 * マヨネーズ 8 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 穀物酢 0.05 里芋(冷凍) 10 黄 大根 15 緑 にんじん 15 緑 * 油あげ 3 赤 突きこんにゃく 8 黄 かつお節 0.2 赤 かつお昆布だし 120 黄 砂糖 1.9 黄 濃口しょうゆ 5.4 薄口しょうゆ 1.8 みりん 1.8 酒 3 * りんご 1/6 緑	精白米 67 黄 * 赤魚50g 1切 赤 塩 0.3 レモン(果汁) 0.2 緑 酒 1.5 みりん 0.2 薄口しょうゆ 0.6 豚ミンチ 35 赤 * 高野豆腐 8 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 20 緑 かぼちゃ 25 緑 * さやいんげん 10 緑 * かつお昆布だし 32 赤 酒 5 砂糖 2 黄 みりん 2 黄 濃口しょうゆ 1.5 コーンスターチ 3.4 黄 * じゃがいも 12 黄 玉ねぎ 10 緑 * しめじ 3 緑 * 緑豆もやし 10 緑 * かつお昆布だし 140 黄 みそ 10	鶏もも肉 45 赤 玉ねぎ 40 緑 * じゃがいも 40 黄 にんじん 15 緑 * マッシュルーム 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 なたね油 0.5 黄 塩 0.5 こしょう 0.1 ブイオン 1.25 * カレールウ 12 黄 * 牛乳 7 赤 ケチャップ 0.8 ホールトマト 2 緑 精白米 75 黄 キャベツ 30 緑 * ツナ缶 10 赤 青じそ(大葉) 0.08 緑 味ポン 5 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 黄 豚バラ 75 赤 玉ねぎ 30 緑 * しめじ 8 緑 おろししょうが 1.5 砂糖 0.6 黄 みりん 1.2 濃口しょうゆ 3 サラダ油 0.5 * 油あげ 3 赤 にんじん 6 緑 だし昆布 0.18 赤 かつお節 0.56 赤 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 * じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 15 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお節 2.08 赤 だし昆布 0.65 赤 みそ 10	* NEGロール 1こ 黄 アスパラガス 15 緑 * じゃがいも 20 黄 * ハム 5 赤 玉ねぎ 20 緑 サラダ油 0.5 黄 * マカロニ 20 黄 * 牛乳 27 赤 * ホワイトソース 16 * クリームシチューのルー 6.5 ブイオン 1.2 水 80 パセリ・乾 0.01 切干大根 8 緑 にんじん 5 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 きゅうり 6 緑 カットわかめ 1 赤 かつお節 1 赤 味ポン 5 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 * すりごま 1 黄 ごま油 4 黄 キャベツ 12 緑 にんじん 12 緑 * しめじ 5 緑 コーン・冷凍 10 緑 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイオン 2.5 水 120 * 牛乳 1本 赤	精白米 65 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 黄 酒 1.6 黄 * コーンスターチ 3 黄 ごま油 3 黄 サラダ油 5 黄 砂糖 3 黄 ブイオン 3 みりん 2.5 * 白ごま 1.5 黄 豚バラ 30 赤 酒 0.15 濃口しょうゆ 0.15 ごまつな 25 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 8 緑 * 卵液 10 赤 にんにく 0.01 緑 濃口しょうゆ 5 鶏ガラスープの素 0.5 こしょう 0.02 塩 0.5 サラダ油 0.5 黄 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 万能ねぎ 0.5 緑 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * ヨーグルト(コアコアプラス) 1こ 赤	精白米 65 黄 豚バラ 65 赤 酒 0.7 緑 キャベツ 45 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 玉ねぎ 20 緑 しょうが 1.8 緑 にんにく 0.9 緑 八丁味噌 9 黄 砂糖 3.8 黄 濃口しょうゆ 5.4 黄 穀物酢 2 黄 なたね油 1 黄 * 緑豆もやし 30 緑 きゅうり 6 緑 にんじん 10 緑 鶏ガラスープの素 1.2 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 ごま油 0.5 黄 コチュジャン 0.1 黄 チンゲンサイ 10 緑 玉ねぎ 10 緑 * しいたけ 5 緑 コーン・冷凍 3 緑 豚ミンチ 10 赤 しょうが 3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 黄 水 120 黄 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.5 黄	
エネルギー	673kcal	545kcal	645kcal	494kcal	635kcal	590kcal	578kcal	638kcal	605kcal	
学年	中学年									
		ごはんと具を混ぜて食べよう	静岡県は、カツオの漁獲量日本一の県です。			小松菜は大阪産				

<カルシウムが多い食品>  
魚、小松菜、豆腐、ヨーグルト  
残さず食べよう



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