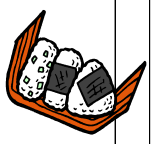


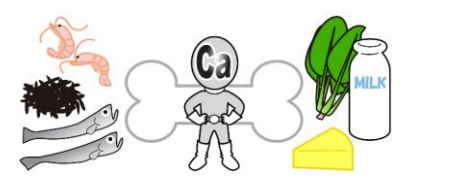


2023年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表


| 給食場 | 6年生 | 6年生 | 5年生 | 5年生 | 5年生 | 5年生 | 5年生 | 4年生 | 4年生 | 14日(水) | 4年生 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 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) | お弁当の日 | 15日(木) |
| 献立名 | NEG黒糖ロール ポークチチュー 赤ワイン仕立て マカロニサラダ 牛乳 | ごはん 豚のすき焼き いんげんのジャーマンポテト かぼちゃとよしのみそ汁 | ごはん さつま純然鶏のチキンカツ 春雨サラダ キャベツとじゃがいもの洋風スープ | ごはん カレイのマトチーズ焼き 小松菜とペンネのソテー じゃがいもとしめじのコンソメスープ ファイバーヨーグルト | ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | 磯香るゆかりごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 里芋と揚げのみそ汁 | 愛知県 あんかけスパゲッティ ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 牛乳 バナナ | ごはん 鯖の塩麹焼き 野菜炒め じゃがいもとほうれん草のみそ汁 | ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 りんご1/6個 | お弁当の日 | 塩だれ豚丼 ブロッコリーと海苔のちりめんサラダ 揚げと切干大根のみそ汁 |
| 材料名および使用量 (g) | * NEG黒糖ロール 1.0 豚肉 40 赤ワイン 1.2 * じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 20 ブロッコリー 20 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.05 * ビーフンチューール 18 とんかつソース 1.5 * マカロニ 8 にんじん 10 きゅうり 8 * マヨネーズ 10 塩 0.2 こしょう 0.02 * 砂糖 1.7 * 牛乳 1本 | 精白米 65 豚肉 60 酒 1.2 玉ねぎ 30 * えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 * 豆腐(木綿) 40 白菜 30 にんじん 8 かつお昆布だし 20 三温糖 4 濃口しょうゆ 7 酒 2.2 なたね油 3 * ベーコン 11 * じゃがいも 40 * さやいんげん 6 玉ねぎ 8 ブイオン 0.2 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 * じゃがいも 10 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 かぼちゃ 25 * 緑豆もやし 10 玉ねぎ 15 かつお昆布だし 140 みそ 10 | 精白米 65 * 鶏むね 100 塩 0.8 こしょう 0.02 * 小麦粉 4 * 卵液 5 * パン粉 16 なたね油 5 とんかつソース 18 * 緑豆春雨 3.6 きゅうり 8 ほうれん草 10 にんじん 8 コーン・冷凍 3 * ベンネ 3 かまぼこ 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 サラダ油 2 キャベツ 10 * じゃがいも 10 玉ねぎ 10 にんじん 6 オリーブ油 1 ブイオン 2 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02 | 精白米 67 カレイ60g 1切 酒 0.4 こしょう 0.01 塩 0.2 にんにく 0.01 トマトピューレ 30 バジル 0.01 オリーブ油 1 * とろけるチーズ 4.5 こまつな 30 豚バラ 4等分 15 にんじん 6 コーン・冷凍 3 * ペンネ 12 オリーブ油 1 にんにく 0.05 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ブイオン 0.8 玉ねぎ 12 * しめじ 7 にんじん 15 * じゃがいも 5 ブイオン 2.5 濃口しょうゆ 4 みそ 0.02 サラダ油 0.5 * ファイバーヨーグルト 1.0 | 精白米 65 豚肉 75 オリーブ油 1.5 玉ねぎ 15 れんこん 30 チンゲンサイ 16 にんじん 20 万能ねぎ 0.5 にんにく 0.8 オリーブ油 1.5 * オイスターソース 5 濃口しょうゆ 5 みりん 3 砂糖 3 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 豆腐 15 カットわかめ 0.5 万能ねぎ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 | 精白米 62 ゆかりふりかけ 0.4 ちりめんじゃこ 3 酒 1.5 * さば50g 1切 塩 0.6 酒 0.4 レモン 1/100 * 高野豆腐 1/30 鶏もも肉 50 こんにゃく(板) 20 大根 20 にんじん 20 * ちくわ 20 * さやいんげん 6 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 里芋 20 * 油あげ 3 白菜 10 玉ねぎ 6 長ネギ 10 みそ 4 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 | * スパゲッティ 67 玉ねぎ 18 ウインナー 18 ピーマン 20 塩 0.2 こしょう 0.01 ブイオン 0.05 水 105 * ブイオン 2 塩 1.3 クラッシュトマト 35 砂糖 3 こしょう 0.02 コンスタートチ 3 ブロッコリー 35 * ツナ缶 10 にんじん 5 コーン・冷凍 3 青じそ(大葉) 0.08 味噌 5 サラダ油 0.3 * 牛乳 1本 * バナナ 1/2本 | 精白米 65 * さわら 50 塩麹 5 みりん 2.5 酒 2.5 豚バラ 30 玉ねぎ 30 キャベツ 35 * さやいんげん 6 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 * キャベツ 15 コーン・冷凍 5 * ハム 3.8 砂糖 0.9 塩 0.5 レモン(果汁) 1.500 オリーブ油 1.500 * マヨネーズ 5.6 * 牛乳 1本 * りんご1/6個 1/6 |  | 精白米 65 豚バラ 50 長ネギ 8 塩 1 ごま油 1.5 玉ねぎ 35 * 緑豆もやし 20 にんじん 10 万能ねぎ 1 ごま油 1 にんにく 0.03 酒 3 レモン(果汁) 2 ブロッコリー 0.01 ブロッコリー 28 ちりめんじゃこ 2 コーン・冷凍 3 のり(焼きのり) 0.25 サラダ油 0.05 濃口しょうゆ 2 みりん 0.2 サラダ油 0.05 * 油あげ 3 * なめこ 3 切干大根 2 かつお昆布だし 140 みそ 10 | |
| 学年 | エネキー 578kcal | エネキー 573kcal | エネキー 679kcal | エネキー 500kcal | エネキー 634kcal | エネキー 568kcal | エネキー 620kcal | エネキー 506kcal | エネキー 737kcal | | エネキー 512kcal |
| 6月1日は 世界牛乳の日 | | | 鹿児島県の 純然鶏(じゅんぜん どり)使用 |  | |  | |  | | | 豚肉のビタミンB1は 暑さで疲れた体を元 気にします。 |
| | 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 | | | | |

あんかけスパゲッティは、
愛知県の名古屋市で
生まれた料理です

カルシウム強化献立



World Milk Day

| 給食場 | 4年生 | 3年生 | 3年生 | 3年生 | 3年生 | 3年生 | 2年生 | 2年生 | 2年生 | 2年生 | 2年生 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 日・曜 | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
| 献立名 | ごはん 鶏のから揚げ 和風ポテサラ 揚げとじゃがいものみそ汁 | ごはん 厚揚げと鶏肉の甘辛炒め キャベツのごま和え えのきと玉ねぎのかきたま汁 | キーマカレー 胡瓜とハムの中華和え 牛乳 ミニフィッシュ | 体力テスト (雨天 お弁当の日) | ごはん ジンジャーソースハンバーグ ブロッコリーと人参の和え物 油揚げとほうれん草のみそ汁 | ごはん 塩煎肉(イエンジェンロウ) ほうれん草とみよしのナムル ハムと野菜のスープ | ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁 | ごはん ヘルカク 小松菜とツナのサラダ けんちん汁 | トモロコシごはん タンドリーチキン もやしとニラの炒め物 こんにゃくとごぼうのみそ汁 | イギリス NEG丸ロール フィッシュ&チップス キャベツときゅうりの塩レモンサラダ ウインナーと野菜のスープ 牛乳 | ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 65 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 黄 こしょう 0.02 黄 なたね油 5 黄 *じゃがいも 30 黄 *たくあん漬け 5 赤 *ベーコン 4 赤 *マヨネーズ 5.6 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 砂糖 0.06 黄 青のり 0.01 赤 *油あげ 2 赤 大根 10 緑 *じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 12 緑 水 130 黄 みそ 8 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 65 黄 鶏もも肉 60 赤 *厚揚げ 40 赤 ビーマン 15 緑 赤パプリカ 15 赤 砂糖 3.3 黄 濃口しょうゆ 6.5 黄 みりん 4 黄 *オイスターソース 2.5 黄 サラダ油 1 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 *白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 薄口しょうゆ 1.5 黄 水 1.4 黄 だし昆布 0.01 赤 かつお節 0.02 赤 *えのきたけ 5 緑 玉ねぎ 15 緑 万能ねぎ 0.5 黄 *卵液 25 赤 濃口しょうゆ 0.5 黄 薄口しょうゆ 1.8 黄 コーンスターチ 0.75 黄 水 1.8 黄 塩 0.07 黄 水 130 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 75 黄 鶏ひき肉 40 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 かぼちゃ 30 緑 *豆プラス 2 黄 ブイヨン 2.5 黄 *カレールウ 9.5 黄 サラダ油 1 黄 *牛乳 5 赤 *ウスターソース 1.5 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 6 緑 *ハム 10 赤 白ごま 1.2 黄 豆板醤 1 黄 ごま油 1.1 黄 鶏ガラスープの素 1.5 黄 こしょう 0.02 黄 *牛乳 1本 赤 ミニフィッシュ 1袋 赤 |  精白米 65 黄 合いびき肉 65 赤 *豆プラス 3.5 黄 ブイヨン 1 黄 *豆腐(木綿) 40 赤 玉ねぎ 20 緑 *パン粉 0.5 黄 ナツメグ 0.01 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 砂糖 3 黄 酒 2.5 黄 コーンスターチ 3 黄 おろししょうが 2 黄 *グリーンピース(冷凍) 2.4 緑 ブロッコリー 40 緑 にんじん 20 緑 かつお節 1.5 赤 濃口しょうゆ 4 黄 *油あげ 3 赤 ほうれん草 15 緑 にんじん 10 緑 水 130 黄 みそ 10 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 65 黄 豚バラ 55 赤 酒 0.7 黄 コーンスターチ 1 黄 キャベツ 45 緑 にんじん 6 緑 にら 3 緑 ビーマン 15 緑 しょうが 1.8 緑 にんにく 0.9 緑 *オイスターソース 7 黄 酒 6.7 黄 濃口しょうゆ 2 黄 *トウバンジャン 0.05 黄 なたね油 1 黄 ほうれん草 20 緑 *緑豆もやし 13 緑 にんじん 7 緑 鶏ガラスープの素 1.36 黄 塩 0.68 黄 濃口しょうゆ 0.34 黄 *白ごま 0.68 黄 *ごま油 10 緑 *ハム 5 赤 万能ねぎ 3 黄 にら 5 緑 *えのきたけ 7 緑 塩 0.25 黄 こしょう 0.02 黄 薄口しょうゆ 1.5 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 水 140 黄 | 精白米 67 黄 *サーモン 80 赤 塩 0.64 黄 酒 3 黄 *厚揚げ 38 赤 *小麦粉 10 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 *じゃがいも 25 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 黄 コーンスターチ 2.5 黄 *油あげ 3 赤 こんにゃく 10 黄 切干大根 2 緑 カットわかめ 0.6 赤 かつお昆布だし 130 黄 みそ 10 黄 | 精白米 65 黄 豚ヒレ 1枚 赤 酒 0.1 黄 塩 0.05 黄 こしょう 3 黄 *卵液 4.25 黄 にんにく 0.1 緑 *パン粉 15 黄 なたね油 5 黄 *どなかつソース 15 黄 こまつな 30 緑 *ツナ缶 5 赤 にんじん 6 緑 濃口しょうゆ 1 黄 おろししょうが 0.8 黄 里芋(冷凍) 30 黄 *豆腐 10 赤 *油あげ 3 赤 れんこん 10 緑 にんじん 6 緑 長ネギ 3 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.4 黄 薄口しょうゆ 4 黄 水 130 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | 精白米 62 黄 *NEG丸ロール 1に 黄 コーン・冷凍 12 緑 塩 0.5 黄 こしょう 0.03 黄 鶏もも肉 75 赤 砂糖 3 赤 にんにく 0.1 緑 *ヨーグルト 15 黄 ケチャップ 5.5 黄 カレー粉 0.3 黄 レモン(果汁) 0.3 黄 きゅうり 5 緑 にんじん 5 緑 サラダ油 1.5 黄 玉ねぎ 16 緑 豚肉 35 赤 酒 0.3 黄 塩 0.3 黄 キャベツ 20 緑 *緑豆もやし 20 緑 いら 3 赤 長ネギ 10 緑 にんにく 0.05 黄 しょうが 0.1 黄 鶏ガラスープの素 0.5 黄 濃口しょうゆ 5 黄 酒 5 黄 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 0.5 黄 コーンスターチ 1 黄 *牛乳 1本 赤 こんにゃく 12 黄 玉ねぎ 8 黄 ごぼう 12 緑 大根 15 緑 だしの素 2.5 黄 みそ 10 黄 | 精白米 65 黄 豚バラ 50 赤 酒 1.2 黄 *じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 玉ねぎ 30 緑 糸こんにゃく 15 黄 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 かつお昆布だし 30 黄 *グリーンピース(冷凍) 1.2 緑 さざがきごぼう 15 緑 にんじん 12 緑 突きこんにゃく 5 黄 濃口しょうゆ 3 緑 *さやいんげん 0.75 黄 砂糖 0.5 黄 *すりごま 3 黄 *マヨネーズ 4 黄 *豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 万能ねぎ 0.5 緑 水 140 黄 みそ 10 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | | |
| エネルギー | 595kcal | 545kcal | 620kcal | | 544kcal | 507kcal | 574kcal | 501kcal | 590kcal | 569kcal | 559kcal |
| 学年 | 中学年 | | | | | | | | | | |

フィッシュ&チップスは、イギリスのロンドン発祥

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

<旬>きゅうり、パプリカ、ビーマン



塩煎肉(イエンジェンロウ)は、中国の四川料理

あげ、こんにゃく、切干大根は食物繊維がたっぷり

