

2023年度 7月・8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

7月献立表

8月献立表

給食場	1年生	1年生	1年生	1年生	6年生	6年生	6年生	6年生	
日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
給食場	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	献立名 ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜ともやしの中華和え あさりとキャベツのみそ汁 ヨーグルト(コアコアいちご)	献立名 ごはん さばのおろし添え 厚揚げとピーマンの甘辛炒め じゃがいものかきたま汁	献立名 きのこピラフ 夏野菜のクリームシチュー きゅうりとしらすのサラダ 牛乳	献立名 七夕献立 七夕の炊き込みちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 七夕汁 七夕ゼリー	献立名 ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ コーンとえのきのわかめスープ	献立名 ごはん さばのみそ煮 豚バラ肉と野菜のソテー 豆腐と野菜のおすまし	献立名 ごはん 白マーボー豆腐 れんこんのさっぱりごま酢和え チンゲン菜と白玉団子のスープ	献立名 8月31日 やさいの日 夏野菜のカレーライス ブロッコリーとツナのあっさりサラダ オレンジ 牛乳	
材料名および使用量 (g)	精白米 65g 豚肉 75g 玉ねぎ 15g 長ネギ 10g 八丁味噌 3g みりん 3g 酒 3g 砂糖 1.5g こまつな 30g * 緑豆もやし 8g にんじん 6g コーン・冷凍 3g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g 濃口しょうゆ 0.34g * 白ごま 0.68g ごま油 6.12g キャベツ 15g * あさり 5g * しめじ 6g 万能ねぎ 0.5g 水 130g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g みそ 10g * ヨーグルト(コアコアいちご) 120g	精白米 65g * さば50g 1切れ 塩 0.8g 大根おろし 40g 味噌 5g * 厚揚げ 30g コーンスターチ 3g ピーマン 15g にんじん 15g * なす 15g 長ネギ 5g しょうが 2g にんにく 0.02g 砂糖 2g みりん 1g 酒 0.7g 濃口しょうゆ 3g サラダ油 0.5g ごま油 0.5g * じゃがいも 20g * しいたけ 6g 豚ミンチ 10g 卵液 20g 三つ葉 2g 水 130g だし昆布 0.05g かつお節 2.08g 薄口しょうゆ 4g コーンスターチ 2g	精白米 68g * しめじ 15g * えのきたけ 3g * 高野豆腐細切り 5g パプリカ 3g ピオン 2g 塩 1g こしょう 0.02g 濃口しょうゆ 0.2g サラダ油 0.5g パセリ・乾 50g 鶏もも肉 15g 玉ねぎ 25g かぼちゃ 35g ブロッコリー 20g コーン・冷凍 4g * 天ぷら粉 0.13g 青のり 1.2g サラダ油 105g * クリームシチューのルー 16.3g * 牛乳 25g 塩 0.25g にんじん 10g カットわかめ 0.5g 薄口しょうゆ 1g だししょうゆ 2g 塩 0.4g 水 130g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g 七夕ゼリー 120g * えのきたけ 0.5g * 牛乳 1本	精白米 68g にんじん 10g しいたけ 6g * 高野豆腐細切り 0.65g * 油あげ 4g 鶏ももこまぎれ 25g ささがきごぼう 7g * 錦糸卵 7g * グリンピース 3g サラダ油 0.5g 酒 4.2g だし昆布 0.35g 水 73g 濃口しょうゆ 10.2g 薄口しょうゆ 1.1g 塩 0.05g * ちくわ 2/3本 * 天ぷら粉 6g 青のり 0.3g サラダ油 5g かまぼこ 10g * オクラ 7g にんじん 10g カットわかめ 0.5g 薄口しょうゆ 1g だししょうゆ 2g 塩 0.4g 水 130g かつお節 2.08g 七夕ゼリー 120g * えのきたけ 0.5g カットわかめ 0.5g おろししょうが 1g 薄口しょうゆ 0.8g 塩 0.5g こしょう 0.02g 鶏ガラスープの素 2.5g ごま油 0.25g	精白米 65g 鶏もも肉 75g 塩 0.6g 酒 4.5g しょうが 2g にんにく 0.02g コーンスターチ 5g サラダ油 5g ごま油 1.2g コチュジャン 0.06g ケチャップ 16g 濃口しょうゆ 3.6g 砂糖 5.4g 水 2.2g * 白ごま 0.8g * 緑豆春雨 4g 豚バラ 25g にんにく 0.07g 長ネギ 5g にんじん 8g 玉ねぎ 15g ほうれん草 20g いら 3.4g 鶏ガラスープの素 2g 濃口しょうゆ 0.7g 水 0.02g コーンスターチ 0.7g ごま油 1g コーン・冷凍 5g 玉ねぎ 12g 万能ねぎ 0.5g * えのきたけ 5g カットわかめ 0.5g おろししょうが 1g 薄口しょうゆ 0.8g 塩 0.5g こしょう 0.02g 鶏ガラスープの素 2.5g ごま油 0.25g	精白米 65g 豚ミンチ 50g * 豆腐 65g * 高野豆腐 5g 万能ねぎ 3g にんにく 0.5g おろししょうが 1.5g 水 5g みそ 6g 濃口しょうゆ 2g 酒 5g 砂糖 3g 鶏ガラスープの素 0.8g こしょう 0.02g ごま油 3g コーンスターチ 5g にんじん 10g れんこん 15g * えだまめ 5g ブロッコリー 15g ひじき 0.2g 塩 0.13g 砂糖 2g 濃口しょうゆ 0.3g 穀物酢 0.2g * すりごま 1g ごま油 0.5g チンゲンサイ 20g * 緑豆もやし 12g * えのきたけ 15g 玉ねぎ 25g * 白玉団子 20g 薄口しょうゆ 2g 塩 0.2g こしょう 0.02g 鶏ガラスープの素 0.8g 水 130g	精白米 75g 合いびき肉 60g かぼちゃ 35g 玉ねぎ 25g * なす 20g 赤パプリカ 5g コーン・冷凍 3g ケチャップ 5g みそ 8g ホールトマト 0.1g にんにく 0.5g サラダ油 0.1g 塩 12g * カレールウ 85g 水 35g ブロッコリー 8g * ツナ缶 5g にんじん 3g コーン・冷凍 0.08g 青じそ 3g 味噌 0.3g サラダ油 1/4本 * オレンジ 1本 * 牛乳 1本		
エネルギー	604kcal	505kcal	619kcal	517kcal	668kcal	528kcal	596kcal	708kcal	
学年	中学年	中学年	中学年	中学年	中学年	中学年	中学年	中学年	
備考		<旬>ピーマン	<旬>パプリカ、かぼちゃ、きゅうり	みんなが給食を完食しますように	ヤンニョムチキンとは、韓国産で「味付けされたフライドチキン」という意味です			やさいを食べよう	

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

