

2023年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	6年生				3年生	3年生	3年生	3年生		2年生	
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)	15日(水)
献立名	ごはん 油淋鶏 和風ポテサラ 豚ミンチと野菜の醤油麺スープ	秋の遠足予備日 (お弁当の日)	文化の日	西日本私小連 平日研修 3時間目まで	NEG黒糖ロール 秋のクリームシチュー ツナと海苔の和風スパサラ 牛乳 柿	ごはん アジのゆかりフライ シソ入りタルタルソース いんげんと豚肉のきんぴら 根菜とわかめのみそ汁	レタス炒飯 ゆで豚とブロッコリーのサラダ 鶏と白菜の中華スープ	さつまいもと昆布の炊き込みご飯 鶏の塩麹漬けオープン焼き れんこんの炒めなます じゃがいものみそ汁	無習休日	ごはん 鯖の塩焼き ちくわとビーマンの甘辛炒め 具だくさんみそ汁 りんご	お弁当の日
材料名および使用量 (g)	精白米 65 黄 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 2 おろししょうが 2 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 9 黄 サラダ油 5 黄 長ネギ 5 緑 おろししょうが 1.1 にんにく 0.5 緑 穀物酢 3.6 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 2.1 黄 ごま油 1.1 黄 じゃがいも 29.8 黄 たくあん漬け 5.16 ベーコン 5 赤 * マヨネーズ 10 黄 塩 0.18 こしょう 0.02 砂糖 0.06 黄 青のり 0.01 赤 豚ミンチ 8 赤 玉ねぎ 10 緑 にんじん 8 緑 しめじ 3 緑 しょうゆ麹 8 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 サラダ油 0.5 黄				NEG黒糖ロール 1こ 黄 ベーコン 15 赤 さつまいも 30 黄 玉ねぎ 20 緑 しめじ 6 緑 にんじん 15 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 クリームシチューのルー 16.5 牛乳 20 赤 鶏ガラスープの素 1 ブロッコリー 20 緑 スパゲッティ 15 黄 ツナ缶 3 赤 のり(焼きのり) 1 赤 えだまめ・冷凍 2.5 緑 だしの素 1.5 水 0.5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2.5 穀物酢 5 砂糖 5 黄 塩 0.2 ごま油 0.5 黄 牛乳 1本 赤 柿 1/4こ 緑	精白米 65 黄 あじ40g 1切 赤 あじ50g 1切 赤 あじ60g 1切 赤 ゆかりふりかけ 0.7 緑 パン粉 9.6 黄 小麦粉 3.4 黄 卵液 5.5 赤 * なたね油 5 黄 * ゆで卵 15 赤 玉ねぎ 10 緑 * マヨネーズ 15 黄 青じそ 0.2 緑 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 25 赤 さやいんげん 25 緑 にんじん 16 緑 エリンギ 8 緑 突きこんやく 15 黄 サラダ油 0.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 3.5 にんじん 8 緑 大根 12 緑 カットわかめ 1 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤	にんにく 0.05 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 レタス 20 緑 万能ねぎ 1 赤 * 卵液 35 赤 濃口しょうゆ 1.2 こしょう 0.02 塩 0.2 ごま油 0.5 黄 精白米 74 黄 白ごま 0.8 黄 豚バラ 30 黄 ブロッコリー 20 緑 コーン・冷凍 3 緑 にんじん 5 緑 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8 黄 ごま油 1.3 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 鶏ひき肉 15 赤 にんじん 6 緑 白菜 10 緑 えのきたけ 4 玉ねぎ 10 緑 生姜 0.3 緑 にんにく 0.02 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 塩 0.5 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 黄	精白米 65 黄 さつまいも 50 赤 塩昆布 3 赤 万能ねぎ 0.7 緑 酒 16 塩 1.4 鶏もも肉 75 赤 塩麹 6 濃口しょうゆ 1.8 みりん 1.8 にんにく 0.15 緑 おろししょうが 0.15 ブロッコリー 20 緑 れんこん薄切り 18 緑 にんじん 8 緑 しいたけ 3 緑 油あげ 3 赤 さやいんげん 6 緑 穀物酢 3.5 濃口しょうゆ 0.2 だしの素 0.5 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 じゃがいも 15 黄 玉ねぎ 12 緑 カットわかめ 0.5 赤 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 0.6 みそ 10		精白米 72 黄 さば40g(低) 1切 赤 さば 1切 赤 さば60g(高) 1切 赤 塩 0.4 酒 1 レモン 1/10こ 緑 ちくわ 9 赤 ビーマン 15 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 25 黄 黒ごま 1.3 黄 酒 3.8 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 3 サラダ油 1.2 黄 里芋 20 黄 大根 12 緑 白菜 15 緑 長ネギ 6 緑 かつお節 2.5 赤 みそ 10 りんご 1/6こ 緑	
	エネルギー	647kcal			514kcal	631kcal	539kcal	583kcal		500kcal	
栄養食品を使った和風のポテトサラダです。				<旬>さつまいも、しめじ、かき		ちりめんじゃこにはカルシウムがたっぷり	塩麹で腸活		<旬>りんご		

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(卵を含む食材)

給食場	2年生	2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	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)	29日(水)	30日(木)	
献立名	焼うどん さつまいもの天ぷら 蒟蒻と根菜のみそ汁	挽肉の欧風カレー ブロッコリーとじゃこのサラダ 牛乳	ごはん 赤魚のしょうゆ麹煮 豚ニラ玉炒め けんちん汁	ごはん さつまいもの肉じゃが ちくわとポトフのり塩チーズ炒め 白菜のみそ汁	音楽会	勤労感謝の日	鶏とごぼうのみそ卵丼 ほうれん草のごま和え 豆腐と野菜のすまし汁 ヨーグルト(コアアコぶどう)	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル じゃがいもとえのきのみそ汁	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 小松菜とじゃこの炒め物 秋の豚汁	ごはん 餃子オムレツ 春雨炒め もやしとわかめの中華スープ りんご	ごはん NEG丸ロール60g 鶏肉のメキシカンソース スパイシーポテト 白菜とコーンの発酵スープ 牛乳	
材料名および使用量 (g)	豚バラ 40 赤	合いびき肉 45 赤	精白米 67 黄	精白米 65 黄			精白米 68 黄	精白米 65 黄	精白米 65 黄	精白米 67 黄	NEG丸ロール 1こ 黄	
	サラダ油 2 黄	玉ねぎ 30 緑	赤魚40g(低) 1切 赤	豚肉 40 赤			ささがきごぼう 25 緑	鶏もも肉 75 赤	サーモン 50 赤	* 卵液 50 赤	鶏もも肉 75 赤	鶏肉のメキシカンソース 1 黄
	キャベツ 30 緑	じゃがいも 30 黄	赤魚50g(中) 1切 赤	酒 0.8 黄			長ネギ 15 緑	酒 2.76 黄	酒 0.5 黄	豚ミンチ 35 赤	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄
	にんじん 10 緑	にんじん 15 緑	赤魚60g(高) 1切 赤	さつまいも 35 黄			しいたけ 6 緑	おろししょうが 0.3 黄	すりごま 9 黄	万能ねぎ 1 緑	万能ねぎ 1 緑	こしょう 0.02 黄
	うどん(ゆで) 160 黄	マッシュルーム 5 緑	しょうゆ麹 5 黄	にんじん 15 緑			三つ葉 3 緑	にんにく 0.34 緑	* マヨネーズ 9 黄	にんにく 0.05 緑	にんにく 0.05 緑	コーンスターチ 3 黄
	濃口しょうゆ 5 黄	おろししょうが 1 黄	水 40 黄	玉ねぎ 20 黄			* 卵液 35 赤	濃口しょうゆ 5.58 黄	濃口しょうゆ 2 黄	にんにく 0.05 緑	にんにく 0.05 緑	サラダ油 1 黄
	みりん 5 黄	にんにく 0.2 緑	しょうゆ麹 5 黄	糸こんにゃく 12 黄			鶏ひき肉 40 赤	小麦粉 3.24 黄	濃口しょうゆ 1.75 黄	濃口しょうゆ 0.3 黄	おろししょうが 0.3 黄	玉ねぎ 10 緑
	だしの素 2 黄	なたね油 2 黄	酒 5 黄	なたね油 0.5 黄			みそ 9 黄	コーンスターチ 3.24 黄	にんにく 0.2 緑	レモン(果汁) 4 黄	砂糖 1 黄	にんじん 6 緑
	薄口しょうゆ 0.5 黄	塩 0.1 黄	砂糖 1 黄	砂糖 1.9 黄			濃口しょうゆ 3 黄	塩 0.06 黄	だし昆布 0.05 赤	鶏ガラスープの素 2.5 黄	鶏ガラスープの素 2.5 黄	ピーマン 5 緑
	かつお節 0.5 赤	こしょう 0.1 黄	みりん 3 黄	みりん 0.5 黄			酒 4 黄	こしょう 0.02 黄	ごま油 0.05 赤	ごま油 0.05 赤	ごま油 1 黄	にんにく 0.7 黄
	ぎつまいも 60 黄	ブイヨン 1.6 黄	土生姜 0.5 緑	塩 0.1 黄			だし昆布 0.3 赤	なたね油 5 黄	かつお節 0.16 赤	かつお節 0.16 赤	味ポン 3 黄	ブイヨン 0.7 黄
	* 天ぷら粉 3 黄	カレールー 9.8 黄	豚バラ 35 赤	濃口しょうゆ 3.6 黄			かつお節 1.04 赤	ほうれん草 20 緑	ほうれん草 20 緑	ほうれん草 20 緑	緑豆春雨 3 黄	ホールトマト 25 緑
	塩 0.1 黄	ビーフシチュールー 4.2 黄	酒 0.3 黄	薄口しょうゆ 3.6 黄			だしの素 0.8 黄	緑豆もやし 8.16 緑	緑豆もやし 8.16 緑	緑豆もやし 8.16 緑	砂糖 1 黄	塩 0.25 黄
	サラダ油 6 黄	八丁味噌 3 黄	塩 0.3 黄	バター 1 黄			ほうれん草 30 緑	にんじん 6.12 緑	にんじん 6.12 緑	にんじん 6.12 緑	こしょう 0.02 黄	こしょう 0.02 黄
	こんにゃく 12 黄	バター 0.5 黄	* 卵液 25 赤	こしょう 0.02 黄			すりごま 2 黄	鶏ガラスープの素 1.36 黄	鶏ガラスープの素 1.36 黄	鶏ガラスープの素 1.36 黄	ごまつな 28 赤	チンゲンサイ 25 緑
	玉ねぎ 8 緑	精白米 75 黄	緑豆もやし 20 緑	だし昆布 0.4 赤			砂糖 1 黄	塩 0.68 黄	塩 0.68 黄	塩 0.68 黄	ちりめんじゃこ 3 赤	にんじん 6 緑
	ごぼう 12 緑	ブロッコリー 30 緑	にら 6 緑	かつお節 0.06 赤			みりん 1 黄	濃口しょうゆ 0.34 黄	濃口しょうゆ 0.34 黄	濃口しょうゆ 0.34 黄	油あげ 3 赤	チリパウダー 3 赤
	大根 15 緑	コーン・冷凍 10 緑	長ネギ 5 緑	グリンピース(冷凍) 1.5 緑			濃口しょうゆ 4 黄	白ごま 0.68 黄	白ごま 0.68 黄	白ごま 0.68 黄	だしの素 0.5 黄	穀物酢 0.5 黄
	だし昆布 0.3 赤	ちりめんじゃこ 2 赤	にんにく 0.05 緑	ちくわ 15 赤			豆腐 12 赤	ごま油 6.12 黄	ごま油 6.12 黄	ごま油 6.12 黄	濃口しょうゆ 2 黄	濃口しょうゆ 2.4 黄
	かつお節 1.04 赤	サラダ油 2 黄	おろししょうが 0.1 黄	コーンスターチ 1 黄			大根 12 緑	じゃがいも 15 黄	じゃがいも 15 黄	じゃがいも 15 黄	濃口しょうゆ 2 黄	濃口しょうゆ 2 黄
だしの素 0.8 黄	砂糖 0.4 黄	濃口しょうゆ 5 黄	フライドポテト 30 黄	カットわかめ 0.5 赤	えのきたけ 3 緑	えのきたけ 3 緑	えのきたけ 3 緑	酒 2 黄	こしょう 0.02 黄			
みそ 10 黄	穀物酢 2 黄	酒 5 黄	サラダ油 1.5 黄	6 緑	油あげ 3 赤	油あげ 3 赤	油あげ 3 赤	ごま油 1 黄	ごま油 2 黄			
	濃口しょうゆ 1.5 黄	砂糖 0.5 黄	濃口しょうゆ 2 黄	濃口しょうゆ 2 黄	カットわかめ 0.5 赤	カットわかめ 0.5 赤	カットわかめ 0.5 赤	豚ばら 20 赤	緑豆もやし 12 緑			
	こしょう 0.03 黄	こしょう 0.02 黄	青のり 0.05 赤	青のり 0.05 赤	かつお昆布だし 140 赤	かつお昆布だし 140 赤	かつお昆布だし 140 赤	さつまいも 15 黄	緑豆もやし 12 緑			
	牛乳 1本 赤	ごま油 2 黄	ごま油 2 黄	塩 0.1 黄	みそ 10 黄	みそ 10 黄	みそ 10 黄	大根 8 緑	玉ねぎ 6 緑			
		コーンスターチ 1 黄	粉チーズ 0.8 赤	粉チーズ 0.8 赤	だしの素 0.8 黄	だしの素 0.8 黄	だしの素 0.8 黄	しめじ 5 赤	にんじん 5 緑			
		サラダ油 0.05 黄	白菜 15 緑	白菜 15 緑	薄口しょうゆ 1 黄	薄口しょうゆ 1 黄	薄口しょうゆ 1 黄	ささがきごぼう 6 緑	カットわかめ 0.5 赤			
		豆腐(木綿) 20 赤	大根 15 緑	大根 15 緑	みりん 1 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	水 140 黄	おろししょうが 0.5 黄			
		にんじん 15 緑	万能ねぎ 0.5 黄	万能ねぎ 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	鶏ガラスープの素 2 黄	コーンスターチ 3 黄			
		こんにゃく(板) 4 黄	水 130 黄	水 130 黄	ぶどうヨーグルト 1こ 赤	ぶどうヨーグルト 1こ 赤	ぶどうヨーグルト 1こ 赤	だしの素 0.65 赤	薄口しょうゆ 0.8 黄			
		大根 20 緑	みそ 10 黄	みそ 10 黄				だしの素 0.65 赤	薄口しょうゆ 0.8 黄			
		しいたけ 3 緑	だし昆布 0.65 赤	だし昆布 0.65 赤				かつお節 2.08 赤	砂糖 2 黄			
		万能ねぎ 2 緑	かつお節 2.08 赤	かつお節 2.08 赤				かつお節 2.08 赤	薄口しょうゆ 0.05 黄			
		水 130 黄							サラダ油 0.8 黄			
		だし昆布 0.3 赤							りんご 1/6こ 緑			
		かつお節 1.04 赤										
		だしの素 0.7 黄										
		薄口しょうゆ 2 黄										
		塩 0.4 黄										
		酒 0.5 黄										
		みりん 0.5 黄										
		ごま油 0.5 黄										

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(卵を含む食材)

エネルギー 524kcal	エネルギー 668kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 624kcal
さつまいも、こんにゃく、ごぼうは腸をきれいにする繊維が多いです		赤魚をしょうゆ麹で煮ました	<旬>さつまいも	感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」	みそ、ヨーグルトで腸活	<旬>さつまいも、しめじ	<旬>りんご	塩麹で腸活

