




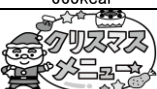



# 2023年度12月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	6年生	5年生	5年生	5年生	5年生	5年生	4年生	4年生	4年生	4年生	4年生	4年生	18日(月)
日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
献立名	新潟県		お弁当の日		インド		宮城県		クリスマスメニュー		もちつき		
	たれカツどん フロッコリーと海苔のちりめんサラダ なめこのみそ汁	ごはん とりすき ほうれん草の海苔あえ 白玉入りみそ汁 ヨーグルト(コアコア)	ごはん 鯖のタンダー風グリル 小松菜のソテー 蒟蒻と根菜のみそ汁	お弁当の日		ごはん 石垣フライ ピーマン炒め 油揚げと大根のみそ汁 みかん	NEG丸ロール60g 長芋と鶏ひき肉のグラタン フロッコリーとコーンの炒め物 キャベツとじゃがいものコンソメスープ 牛乳 みかん	バターチキンカレー ほうれん草とにんじんのツナきな粉和え 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 根菜のみそ汁	ひじきごはん お好み焼き かぼちゃとベーコンのホットサラダ せんいたっぷりみそ汁	ごはん さばのみそ煮 豚肉とさいの目のごま炒め煮 はっと汁	クリスマスメニュー チキンライス ローストチキン フロッコリーとコーンのボンマヨサラダ コーンのスープ クリスマスカップデザート(2023)	雑煮 みかん
材料名および使用量(g)	精白米 72 豚ヒレ50g 1枚 塩 0.1 こしょう 0.05 *小麦粉 2.6 *卵液 4.25 *パン粉 15 なたね油 5 濃口しょうゆ 6 酒 5 みりん 6 砂糖 2.2 だし昆布 0.4 フロッコリー 35 ちりめんじゃこ 3 のり(焼きのり) 0.25 サラダ油 0.05 かつお節 0.15 濃口しょうゆ 2 みりん 0.2 *なめこ 6 カットわかめ 0.5 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	精白米 67 鶏もも肉 40 酒 1.2 玉ねぎ 30 *えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 *豆腐(木綿) 1/8丁 ささがきごぼう 10 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 ほうれん草 20 にんじん 4 のり(焼き) 0.5 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 *白玉団子 16.6 *しいたけ 6 大根 6 にんじん 6 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 *ヨーグルト(コアコア) 1	精白米 67 *さば 1切 砂糖 3 にんにく 0.05 *ヨーグルト(プレーン) 16 *ケチャップ 11.5 カレー粉 0.85 塩 0.5 こしょう 0.02 *ごまつな 35 豚バラ 20 にんじん 10 コーン・冷凍 5 オリーブ油 1 塩 0.4 こしょう 0.02 *突きこんにゃく 12 白菜 10 ささがきごぼう 12 大根 15 だし昆布 0.3 かつお節 1.04 だしの素 0.8 みそ 10			精白米 65 カレー 1切 塩 0.4 *白ごま 2.7 *黒ごま 2.7 青のり 0.1 *パン粉 9.6 *小麦粉 3.4 *卵液 5.5 なたね油 5.5 ピーマン 8 にんじん 10 豚ミンチ 5 玉ねぎ 10 チンゲンサイ 30 ごま油 1.3 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.2 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 *油あげ 3 大根 15 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 みそ 10	*ロールパン60g 1こ 鶏ひき肉 30 サラダ油 0.2 *長いも 35 玉ねぎ 20 ほうれん草 12 *しめじ 3 サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 *ホワイトソース 3 *牛乳 20 コーンスターチ 3 のり(焼きのり) 0.2 フロッコリー 30 コーン・冷凍 3 にんじん 6 豚バラ 10 にんにく 0.05 オリーブ油 1 鶏ガラスープの素 0.9 塩 0.05 こしょう 0.02 キャベツ 12 *じゃがいも 10 サラダ油 1 ブイヨン 2 水 140 塩 0.6 こしょう 0.02 *牛乳 1本 *みかん 1こ	精白米 68 鶏もも肉 60 *じゃがいも 25 *マッシュルーム 10 にんにく 1.5 おろししょうが 1.5 玉ねぎ 25 サラダ油 3 カレー粉 0.5 ターメリック 0.1 ブイヨン 1 クラッシュマト 30 *カレールウ 7.5 塩 0.5 水 50 *牛乳1L 20 *バター 1.5 *生クリーム 5 *マーレド(オレシ) 4 ほうれん草 30 *ツナ缶 5 にんじん 10 水 0.16 濃口しょうゆ 0.25 砂糖 1.6 *きな粉 4 *牛乳 1本	精白米 67 *さげ 50 クレイジーソルト 0.8 *しいたけ 10 みそ 0.5 *マヨネーズ 9 *厚揚げ 30 豚ミンチ 10 にんじん 20 玉ねぎ 25 *えだまめ・冷凍 10 ごま油 0.5 砂糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 *やまいも 12 *とんかつソース 15 ケチャップ 7.5 *マヨネーズ 10 削り節 0.5 青のり 0.5 かぼちゃ 35 *ベーコン 5 フロッコリー 20 塩麴 6 粒マスタード 2 玉ねぎ 5.5 オリーブ油 4 *突きこんにゃく 15 切干大根 2 カットわかめ 0.6 かつお昆布だし 130 みそ 10	精白米 60 ひじき 2 にんじん 15 かつお昆布だし 66 酒 14 砂糖 6 薄口しょうゆ 12 塩 14 豚バラ 35 キャベツ 40 里芋(冷凍) 30 万能ねぎ 6.72 にんじん 10 *天かす 5 *小麦粉 15.4 *卵液 7.73 ベーキングパウダー 2.96 かつお昆布だし 12.5 *やまいも 8.62 *とんかつソース 15 ケチャップ 7.5 *マヨネーズ 10 *すりごま 0.5 *サラダ油 0.5 *ちくわ 10 にんじん 15 玉ねぎ 10 *突きこんにゃく 5 *白玉団子 2 水 130 だし昆布 0.3 かつお節 1.04 だしの素 0.7 薄口しょうゆ 2 塩 0.4 酒 0.5 みりん 0.5	精白米 67 *さば 1切 *土生姜 4 みそ 8.3 濃口しょうゆ 1 砂糖 3.3 酒 5.5 水 14 豚バラ 35 里芋(冷凍) 30 にんじん 10 *練りごま 1.5 万能ねぎ 0.8 コーン・冷凍 0.3 かつお節 1.04 酒 2.5 *ハム 6 *味ボン 3 *マヨネーズ 2.8 ごま油 1.3 砂糖 0.9 塩 0.2 こしょう 0.02 *とうもろこし(クリーム状) 40 コーン・冷凍 10 ブイヨン 2 水 140 塩 1 こしょう 0.02 *クリスマスカップデザート	もち 1こ 大根 20 にんじん 20 *しいたけ 2 鶏ももこまぎれ 20 三つ葉 1 かつお昆布だし 140 塩 0.8 薄口しょうゆ 1 *みかん 1こ	
エネルギー	505kcal	585kcal	501kcal		512kcal	566kcal	695kcal	531kcal	733kcal	648kcal	665kcal	226kcal	
学年	中学年												
	カツに甘辛い和風だれをしみこませた、卵でとじないカツ丼です		さばをタンダーチキン風に焼きました					<旬>大根、ごぼう、にんじん	食物繊維たっぷり献立 <旬>里芋	<旬>里芋			
	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								

はっと汁とは、小麦粉を水で溶いて伸ばしたものを汁に入れたもの汁です。

