

2023年度1月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生			
日・曜	11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)			
献立名	鏡開き ごはん 赤魚のしょうゆ焼焼き 筑前煮 白みそ雑煮 みかん		ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め なめこのみそ汁		ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 繊維たっぷりみそ汁		鶏ミンチのみそ親子丼 ほうれん草のごま和え 豆腐と野菜のすまし汁 りんご		わかめごはん 鯖のみぞれがけ 豚肉とこんにやくのきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		北インド ナン トマトクリームチキンカレー キャベツのサラダ 牛乳		ごはん 豚のすき焼き 切干大根のトマト煮 にんじんとさつまいものみそ汁	
材料名および使用量 (g)	精白米	65	精白米	67	精白米	67	精白米	75	精白米	68	* ナン	1こ	精白米	67
	* 赤魚50g(中)	1切	鶏もも肉	75	* サーモン	60	鶏ひき肉	45	カットわかめ	1.7	精白米	68	豚肉	55
	しょうゆ麴	1	酒	2.76	塩	0.5	酒	0.7	塩	0.65	鶏ももこまぎれ	50	酒	1.2
	鶏ももこまぎれ	40	おろししょうが	0.3	酒	3	* おつゆ麴	2	塩	1.08	玉ねぎ	25	玉ねぎ	25
	こんにやく	30	にんにく	0.34	* 厚揚げ	30	玉ねぎ	30	* さば40g(低)	1切	にんじん	15	* えのきたけ	10
	ごぼう	36	濃口しょうゆ	5.58	豚ミンチ	10	にんじん	10	* さば	1切	* マッシュルーム	10	糸こんにやく	15
	にんじん	15	* 小麦粉	3.24	にんじん	10	油あげ	3	* さば60g(高)	1切	にんにく	1.5	長ネギ	10
	れんこん	26	コーンスターチ	3.24	玉ねぎ	15	三つ葉	2	塩	0.3	おろししょうが	1.5	白菜	40
	* グリンピース(冷凍)	1.5	塩	0.06	* じゃがいも	28	* 卵液	35	大根おろし	40	サラダ油	2	* 豆腐(木綿)	1/6丁
	サラダ油	4	こしょう	0.02	* えだまめ・冷凍	10	水	8	みりん	4	カレー粉	0.5	かつお昆布だし	20
	水	22	なたね油	5	ごま油	0.5	だし昆布	0.04	薄口しょうゆ	2	ターメリック	0.1	砂糖	4
	砂糖	5	豚ばら	30	砂糖	1.7	かつお節	0.1	ゆず果汁	0.7	ブイヨン	1	濃口しょうゆ	7
	みりん	3.5	キャベツ	28	濃口しょうゆ	2.8	みそ	9	豚肉	35	クラッシュトマト	40	酒	2.2
	酒	5	玉ねぎ	15	コーンスターチ	2.5	濃口しょうゆ	3	糸こんにやく	35	* カレールウ	7	なたね油	3
	濃口しょうゆ	6	こまつな	20	キャベツ	12	砂糖	5.5	にんじん	20	塩	0.5	切干大根	7
	だし昆布	0.1	にんじん	7	突きこんにやく	10	みりん	0.4	* さやいんげん	12	水	50	* ベーコン	5
	かつお節	0.35	鶏ガラスープの素	1	* えのきたけ	3	塩	0.3	ごま油	1	* 牛乳1L	12	* とろけるチーズ	4.5
	* 白玉団子	20	濃口しょうゆ	0.2	* 緑豆もやし	10	コーンスターチ	1.6	濃口しょうゆ	2	* パター	0.75	玉ねぎ	15
	大根	15	塩	0.1	水	140	ほうれん草	30	砂糖	0.5	* 生クリーム	7	にんにく	0.3
	にんじん	8	こしょう	0.02	だし昆布	0.3	* すりごま	2	* じゃがいも	13.5	* マーマレード(オレンジ)	4	オリーブ油	0.5
* 油あげ	2	サラダ油	0.5	かつお節	1.04	砂糖	1	玉ねぎ	13	キャベツ	30	ホールトマト	20	
三つ葉	1	* なめこ	6	だしの素	1.4	みりん	1	万能ねぎ	0.5	* ハム	4	* 大豆(水煮)	5	
水	140	カットわかめ	0.5	みそ	10	濃口しょうゆ	4	みそ	10	砂糖	0.2	塩	0.1	
だし昆布	0.65	水	140	* 豆腐	12	水	12	水	130	塩	0.3	こしょう	0.02	
かつお節	2.08	みそ	10	大根	12	だし昆布	0.65	だし昆布	0.65	ワインビネガー	3	パセリ・乾	0.02	
みりん	3	だし昆布	0.65	カットわかめ	0.5	かつお節	0.5	かつお節	2.08	だし昆布	0.2	にんじん	6	
薄口しょうゆ	1	かつお節	2.08	にんじん	6	万能ねぎ	0.5	レモン	0.1	サラダ油	0.1	さつまいも	10	
白みそ	12			だし昆布	0.3	かつお節	1.04	サラダ油	0.1	* 牛乳	1本	大根	10	
* みかん	1こ			だしの素	0.8	りんご	1/6こ					水	140	
				みりん	1							だし昆布	0.3	
				薄口しょうゆ	1							かつお節	1.04	
				みりん	1							だしの素	1.4	
				塩	0.5							みそ	10	
エネルギー	664kcal		639kcal		520kcal		535kcal		502kcal		869kcal		573kcal	
中学年	664kcal		639kcal		520kcal		535kcal		502kcal		869kcal		573kcal	
<鏡開き> 給食では白玉団子を白みそ雑煮に入れます							発酵食品を食べよう				ナンをカレーにつけて食べましょう		食物繊維をとろう	

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...体の調子をとどめるもの *:アレルギー

給食場	22日(月)	23日(火)	2・4年生 24日(水)	2・4年生 25日(木)	2・4年生 26日(金)	1・6年生 29日(月)	30日(火)	1・6年生 31日(水)
日曜	香葉会	耐毒満足 (お弁当の日)					耐毒満足予備日 (お弁当の日)	
献立名			NEGRロールパン ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳	ごはん 鱈の幽庵焼き 厚揚げと野菜の照りマヨ煮 里芋と白菜のみそ汁 りんごゼリー	ごはん 小松菜とじゃこのチーズ入りお好み焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 こんにやくと大根のみそ汁	ねぎ塩豚丼 ブロッコリーの塩麹レモン和え 切干大根となめこのみそ汁		カレーピラフ きのこのホワイトソース ブロッコリーとハムのボンマヨサラダ コーンと玉ねぎの洋風スープ 牛乳
材料名および使用量 (g)			* NEGRロールパン 1こ 黄 * スパゲッティ 50 赤 合いびき肉 50 赤 赤ワイン 1 1 セロリ 4.5 緑 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 オリーブ油 1.3 黄 * ビーフシチュールー 3 3 ケチャップ 30 緑 ブイヨン 1 1 * ウスターソース 3 3 * 粉チーズ 1.3 赤 塩 1 1 こしょう 0.5 黄 キャベツ 25 緑 にんじん 7 緑 きゅうり 6 緑 コーン・冷凍 3 黄 穀物酢 2 2 砂糖 0.2 黄 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 4.8 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 * さわら 50 赤 砂糖 2.7 黄 みりん 5 5 濃口しょうゆ 10 10 酒 5 5 ゆず果汁 2.7 緑 * 厚揚げ 30 赤 鶏ももこまぎれ 20 赤 こしょう 0.02 黄 にんじん 10 緑 大根 20 緑 こんにやく(板) 18 黄 * えだまめ・冷凍 5 緑 サラダ油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 みりん 1.7 緑 酒 1.5 黄 * マヨネーズ 3 黄 白菜 20 緑 里芋(冷凍) 20 黄 万能ねぎ 0.5 緑 水 130 130 みそ 10 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 りんごゼリー 1こ 黄	精白米 65 黄 ちりめんじゃこ 5 5 キャベツ 20 緑 こまつな 20 緑 万能ねぎ 6.72 緑 * 天かす 5 黄 * とろけるチーズ 3 赤 * 小麦粉 15.4 黄 * 卵液 7.73 赤 ベーキングパウダー 2.96 黄 かつお昆布だし 12.5 黄 * やまいも 8.62 黄 とんかつソース 15 黄 ケチャップ 7.5 黄 * マヨネーズ 10 黄 削り節 0.5 赤 青のり 0.5 赤 ブロッコリー 30 緑 コーン・冷凍 3 緑 にんじん 6 緑 豚バラ 10 赤 にんにく 0.05 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 0.9 黄 塩 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 こんにやく 12 黄 玉ねぎ 8 緑 大根 10 緑 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 みそ 10 10	精白米 72 黄 豚肉 50 赤 長ネギ 13 緑 塩 1 1 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 32 緑 にんじん 15 緑 万能ねぎ 1 緑 * 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 酒 3 3 レモン(果汁) 1.5 緑 こしょう 0.02 黄 ブロッコリー 30 緑 塩麹 3.4 黄 サラダ油 10 黄 レモン(果汁) 3.4 緑 濃口しょうゆ 1.1 黄 はちみつ 1.3 黄 * すりごま 0.5 黄 白菜 20 緑 切干大根 2 緑 * なめこ(水煮) 5 緑 かつお昆布だし 130 130 みそ 10 10		精白米 68 黄 にんにく 0.1 緑 玉ねぎ 10 緑 豚ミンチ 20 赤 にんじん 15 赤 ブイヨン 2.5 黄 塩 1 1 こしょう 0.02 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 ケチャップ 3 3 カレー粉 0.15 黄 サラダ油 0.5 黄 * マツシユルム 6 緑 * ぶなしめじ 8 緑 サラダ油 0.5 黄 * ホワイトソース 4 4 * クリームシチューのルー 12 黄 * 牛乳 20 赤 ブイヨン 1.5 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ・乾 0.02 黄 ブロッコリー 30 緑 にんじん 6 緑 * ハム 6 赤 味ボン 3 3 * マヨネーズ 2.8 黄 ごま油 1.3 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 コーン・冷凍 5 緑 玉ねぎ 15 緑 豚ミンチ 8 赤 サラダ油 0.5 黄 ブイヨン 2 2 水 140 140 薄口しょうゆ 3.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 * 牛乳 1本 赤
				エネルギー 711kcal 711kcal	エネルギー 577kcal 577kcal	エネルギー 539kcal 539kcal	エネルギー 562kcal 562kcal	エネルギー 558kcal 558kcal



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

旬の野菜を食べよ

カルシウムの多い食品をとろう

発酵食品で脳と腸を元気にしよう



全国学校給食週間 1月24日～30日

カレーピラフにホワイトソースをそえて食べましょう