

2023年度3月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	1・5年生	1・5年生	1・5年生	1・5年生	1・5年生		
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	お弁当の日	兵庫県	ポークカレー	ごはん 鯖の塩焼き	6B専業 だし料理	卒業式	ごはん 鱈の幽庵焼き	ハッシュドビーフ	ごはん 石垣フライ	ごはん 豚の生姜焼き	パエリア	
材料名および使用量 (g)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>精白米 67g 黄</p> <p>豚ミンチ 40g 赤</p> <p>* 豆プラス 5g 赤</p> <p>* 豆腐 50g 赤</p> <p>玉ねぎ 30g 緑</p> <p>にんじん 15g 緑</p> <p>おろししょうが 0.5g 緑</p> <p>にんにく 0.5g 緑</p> <p>青ねぎ 5g 緑</p> <p>サラダ油 0.5g 黄</p> <p>鶏ガラスープの素 2g 黄</p> <p>塩 2g 黄</p> <p>砂糖 0.2g 黄</p> <p>濃口しょうゆ 3g 黄</p> <p>八丁味噌 8g 黄</p> <p>コーンスターチ 2g 黄</p> <p>* 豆板醤 0.05g 黄</p> <p>ごま油 1.5g 黄</p> <p>* 緑豆春雨 3.6g 黄</p> <p>きゅうり 18g 緑</p> <p>にんじん 10.8g 緑</p> <p>コーン・冷凍 2.7g 緑</p> <p>穀物酢 1.6g 黄</p> <p>濃口しょうゆ 2.4g 黄</p> <p>砂糖 1.6g 黄</p> <p>サラダ油 2g 黄</p> <p>白菜 20g 緑</p> <p>切干大根 0.8g 緑</p> <p>* しめじ 3g 緑</p> <p>鶏ひき肉 10g 赤</p> <p>塩麴 2g 黄</p> <p>鶏ガラスープの素 2.5g 黄</p> <p>薄口しょうゆ 2g 黄</p> <p>塩 0.1g 黄</p> <p>こしょう 0.02g 黄</p> <p>サラダ油 0.2g 黄</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>精白米 67g 黄</p> <p>* 中華めん(蒸し) 50g 黄</p> <p>精白米 62g 黄</p> <p>豚バラ 25g 黄</p> <p>にんじん 5g 緑</p> <p>キャベツ 40g 緑</p> <p>万能ねぎ 1g 緑</p> <p>青のり 0.02g 赤</p> <p>にんにく 0.5g 黄</p> <p>サラダ油 1g 黄</p> <p>とんかつソース 30g 黄</p> <p>* ウスターソース 12.5g 黄</p> <p>塩 0.2g 黄</p> <p>こしょう 0.02g 黄</p> <p>ほうれん草 30g 緑</p> <p>* 緑豆もやし 30g 緑</p> <p>にんじん 6g 緑</p> <p>刻みのり 0.4g 赤</p> <p>にんにく 0.01g 緑</p> <p>* オイスターソース 2.5g 黄</p> <p>ごま油 0.5g 黄</p> <p>* 白ごま 0.4g 黄</p> <p>* 豆腐 15g 赤</p> <p>* なめこ 3g 緑</p> <p>突きこんにやく 20g 黄</p> <p>カットわかめ 0.5g 赤</p> <p>水 140g 黄</p> <p>みそ 10g 赤</p> <p>だし昆布 0.42g 赤</p> <p>* マヨネーズ 8g 黄</p> <p>* 牛乳 1本 赤</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>豚バラ 38g 赤</p> <p>玉ねぎ 30g 緑</p> <p>* じゃがいも 30g 黄</p> <p>にんじん 15g 緑</p> <p>おろししょうが 1g 緑</p> <p>にんにく 1g 緑</p> <p>サラダ油 1g 黄</p> <p>塩 0.1g 黄</p> <p>こしょう 0.1g 黄</p> <p>パイオン 1.4g 黄</p> <p>チンゲンサイ 14g 黄</p> <p>* カレールウ 14g 黄</p> <p>ワイン(赤) 2g 黄</p> <p>濃口しょうゆ 1g 黄</p> <p>砂糖 0.8g 黄</p> <p>とんかつソース 0.5g 黄</p> <p>ケチャップ 2g 黄</p> <p>精白米 68g 黄</p> <p>にんじん 10g 緑</p> <p>れんこん薄切り 18g 緑</p> <p>ブロッコリー 20g 緑</p> <p>ひじき 0.6g 赤</p> <p>みそ 2.5g 赤</p> <p>みりん 1.5g 赤</p> <p>砂糖 1.6g 黄</p> <p>濃口しょうゆ 2g 黄</p> <p>ごま油 0.35g 黄</p> <p>* すりごま 2g 黄</p> <p>* マヨネーズ 8g 黄</p> <p>* 牛乳 1本 赤</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>精白米 68g 黄</p> <p>* さば 1切 赤</p> <p>塩 0.6g 黄</p> <p>塩 0.4g 黄</p> <p>レモン 1/10g 緑</p> <p>鶏ひき肉 20g 赤</p> <p>にんにく 0.05g 緑</p> <p>おろししょうが 0.2g 黄</p> <p>コーンスターチ 3.24g 黄</p> <p>塩 0.06g 黄</p> <p>こしょう 0.02g 黄</p> <p>なたね油 5g 黄</p> <p>豚ばら 20g 赤</p> <p>キャベツ 25g 緑</p> <p>玉ねぎ 15g 緑</p> <p>ブロッコリー 25g 緑</p> <p>にんじん 7g 緑</p> <p>鶏ガラスープの素 1g 黄</p> <p>濃口しょうゆ 0.2g 黄</p> <p>塩 0.1g 黄</p> <p>こしょう 0.02g 黄</p> <p>サラダ油 0.5g 黄</p> <p>豚ばら 15g 赤</p> <p>大根 10g 緑</p> <p>にんじん 6g 緑</p> <p>ささがきごぼう 5g 緑</p> <p>玉ねぎ 5g 緑</p> <p>長ネギ 3g 緑</p> <p>* さやいんげん 2g 緑</p> <p>里芋(冷凍) 8g 黄</p> <p>水 130g 黄</p> <p>みそ 10g 黄</p> <p>だし昆布 0.42g 赤</p> <p>かつお節 0.84g 赤</p> <p>だしの素 1.4g 赤</p> <p>ごま油 0.05g 黄</p> <p>* お祝いクレープ 1こ 赤</p> </div> </div>											
中学年	エネルギー 503kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 723kcal	エネルギー 500kcal	エネルギー 732kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 722kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 673kcal		
				<旬>いちご	卒業のお祝い膳	幽庵焼きは、ゆずの香りでさっぱり仕上げます		ひじきやしらすはカルシウムが多い食品です				

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