

# 2024年度4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	3・5年生	2・4年生	2・4年生									
日・曜	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)									
献立名	NEGロール じゃがいもミートグラタン ブロccoliとベーコンのサラダ あさりのホワイミネストローネ 牛乳	ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋とちくわのカレー炒め とんこつ風スープ	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根の煮物 里芋と白菜のみそ汁	ポークカレー キャベツとハムの和風サラダ 牛乳 バナナ	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜ともやしのナムル 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん かに卵中華あんかけ きんぴらごぼう 豚汁	ごはん 鱈の幽庵焼き 豚ミンチの焼きビーフン 豆腐ときのこのみそ汁 ヨーグルト(コアアイチゴ)	ごはん 八宝菜 中華風ミートローフ 卵スープ									
材料名および使用量(ｇ)	* NEGロール	1	精白米	68	精白米	65	精白米	67	精白米	67	精白米	65	精白米	67				
	牛ひき肉	15	* 赤魚50g	1	鶏ひき肉	100	豚肉	40	鶏もも肉	75	* サーモン	60	* 卵液	50	* さわら	50	豚バラ	50
	豚ミンチ	15	土生姜	1.2	玉ねぎ	15	玉ねぎ	30	酒	2.76	塩	0.5	かまぼこ	10	砂糖	1.2	酒	3
	* じゃがいも	30	酒	9	ひじき	0.4	* じゃがいも	20	おろししょうが	0.3	酒	3	* 緑豆もやし	12	みりん	0.8	濃口しょうゆ	2
	* マカロニ	5	砂糖	1	にんじん	10	にんじん	15	にんにく	0.34	* 厚揚げ	38	万能ねぎ	1	濃口しょうゆ	3.2	濃口しょうゆ	1
	玉ねぎ	20	みりん	1.7	しいたけ	0.8	おろししょうが	1	濃口しょうゆ	5.58	豚ミンチ	15	ごま油	0.5	酒	0.8	にんじん	20
	にんにく	0.05	濃口しょうゆ	1.25	* 卵液	4	にんにく	0.05	* 小麦粉	3.24	にんじん	20	コーンスターチ	0.5	ゆず果汁	1	白菜	25
	サラダ油	1	* じゃがいも	43	塩	0.5	サラダ油	2	塩	3.24	玉ねぎ	25	水	15	ビーフン	9	チンゲンサイ	25
	白ワイン	1	にんじん	20	濃口しょうゆ	3	塩	0.2	塩	0.06	* じゃがいも	40	鶏ガラスープの素	0.25	にんじん	15	玉ねぎ	10
	塩	0.1	* さやいんげん	6	みりん	1.5	こしょう	0.1	こしょう	0.02	グリーンアスパラガス	0.9	濃口しょうゆ	1.2	しいたけ	3	かまぼこ	8
	こしょう	0.03	* ちくわ	20	砂糖	1	パイヨン	2	なたね油	5	ごま油	0.5	* オイスターソース	1	豚ミンチ	30	しいたけ	4
	ケチャップ	6	サラダ油	1	酒	1.2	* カレールウ	14	ごまつな	33	砂糖	1.7	ごま油	0.8	玉ねぎ	10	鶏ガラスープの素	1.2
	ホルトマト	5	カレー粉	0.2	コーンスターチ	1	* 牛乳1L	7	* 緑豆もやし	10	濃口しょうゆ	2.8	砂糖	1.8	キャベツ	25	酒	6.5
	* ウスターソース	1	濃口しょうゆ	2	刻みすり	0.35	ケチャップ	0.8	にんじん	6	にら	15	水	2.5	にら	2	砂糖	2.6
	コーンスターチ	3	みりん	2	サラダ油	0.5	ホルトマト	2.02	鶏ガラスープの素	1.36	白菜	15	長ネギ	5	ごま油	1.5	塩	0.4
	* ホワイトソース	15	豚バラ	20	切干大根	4	キャベツ	28	塩	0.68	大根	15	しいたけ	12	塩	1.2	濃口しょうゆ	3.5
	* とろけるチーズ	1	にんじん	6	にんじん	10	にんじん	5	濃口しょうゆ	0.34	万能ねぎ	0.5	穀物酢	1.2	こしょう	0.1	コーンスターチ	3
	パセリ・乾	0.02	しめじ	5	れんこん薄切り	15	* ハム	5	* 白ごま	0.68	水	130	コーンスターチ	3	鶏ガラスープの素	1	ごま油	2
	水	5	万能ねぎ	0.5	なたね油	1.4	ブロccoli	20	ごま油	6.12	みそ	10	ささがきごぼう	25	濃口しょうゆ	1.6	豚ミンチ	55
	ブロccoli	40	白菜	12	酒	1	砂糖	4.8	* 豆腐	15	だし昆布	0.65	にんじん	15	酒	0.1	* 豆腐(木綿)	10
コーン・冷凍	5	* 緑豆もやし	10	砂糖	2.2	塩	1.2	* じゃがいも	15	* かつお節	2.08	突きこんにやく	10	* 豆腐	15	玉ねぎ	20	
* ベーコン	11	* 天かす	2.2	薄口しょうゆ	5.4	穀物酢	3.2	カットわかめ	0.5			* ちくわ	10	なめこ	3	にんじん	5	
サラダ油	1.5	* すりごま	1.2	みりん	0.6	薄口しょうゆ	0.8	万能ねぎ	0.5			* さやいんげん	5	しめじ	8	しいたけ	5	
薄口しょうゆ	1.2	おろししょうが	0.2	かつお昆布だし	35	サラダ油	1	水	140			酒	3.8	カットわかめ	0.5	おろししょうが	0.5	
砂糖	2.4	水	120	* グリンピース(冷凍)	1	* 牛乳	1本	みそ	10			砂糖	1	水	140	こしょう	0.02	
穀物酢	1.2	にんにく	1.5	里芋(冷凍)	20	* バナナ	1/2本	だし昆布	0.65			濃口しょうゆ	4.8	だし昆布	0.65	コーンスターチ	0.5	
ゆず果汁	0.5	酒	1.8	* 油あげ	3			かつお節	2.08			みりん	1	かつお節	2.08	ごま油	0.3	
こしょう	0.1	鶏ガラスープの素	4	白菜	10			みそ	10			ごま油	1	みそ	10	鶏ガラスープの素	1	
塩	0.2	* 牛乳1L	2500	玉ねぎ	6			だし昆布	0.65			豚バラ	15	* いちごヨーグルト	1	水	5	
オリーブ油	1.7			大根	10			かつお節	2.08			大根	10			濃口しょうゆ	5	
キャベツ	10			ささがきごぼう	10							にんじん	13			みりん	5	
にんじん	8			長ネギ	10							* じゃがいも	15			砂糖	5	
* あさり	3			みそ	4							水	130			砂糖	5	
* 大豆(水煮缶詰)	5			だし昆布	0.65							みそ	10			穀物酢	3	
しめじ	5			かつお節	2.08							だし昆布	0.65			コーンスターチ	1	
オリーブ油	0.5			だしの素	1.4							だし昆布	0.65			クリームコーン	8	
塩	0.7											かつお節	2.08			えのきたけ	7	
こしょう	0.03															* 卵液	20	
薄口しょうゆ	1															万能ねぎ	0.5	
パイヨン	2.5															おろししょうが	0.2	
水	120															塩	0.25	
* 牛乳	1本															こしょう	0.02	
																薄口しょうゆ	1.5	
																鶏ガラスープの素	0.8	
																水	140	
エネルギー	577kcal	エネルギー	500kcal	エネルギー	539kcal	エネルギー	741kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	540kcal	エネルギー	503kcal	エネルギー	524kcal	エネルギー	708kcal	
中学年																		
		とんこつを使わずにとんこつの味を再現します																

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・・・体の調子をとのえるもの \*:アレルギーを含む食材



<旬>アスパラガス

給食場	2・4年生	2・4年生	1・6年生
日・曜	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	お弁当の日	NEGロールパン(ミニ) 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 カレーの塩焼き フライドポテト ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 りんご
材料名および使用量(g)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>* NEGロールパン 1こ 黄</li> <li>* スパゲッティ 57g 黄</li> <li>合いびき肉 55g 赤</li> <li>赤ワイン 1g 赤</li> <li>セロリ 4.5g 緑</li> <li>にんにく 0.1g 緑</li> <li>玉ねぎ 35g 緑</li> <li>にんじん 30g 緑</li> <li>オリーブ油 1.3g 黄</li> <li>* ビーフシチュールー 6g 緑</li> <li>ホールトマト 20g 緑</li> <li>ケチャップ 20g 黄</li> <li>ブイヨン 1g 黄</li> <li>* ウスターソース 4g 黄</li> <li>* 粉チーズ 1.3g 赤</li> <li>塩 1g 赤</li> <li>こしょう 0.5g 赤</li> <li>キャベツ 25g 緑</li> <li>にんじん 7g 緑</li> <li>きゅうり 6g 緑</li> <li>コーン・冷凍 3g 緑</li> <li>穀物酢 2g 黄</li> <li>砂糖 0.2g 黄</li> <li>塩 0.2g 黄</li> <li>こしょう 0.02g 黄</li> <li>サラダ油 4.8g 黄</li> <li>* 牛乳 1本 赤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 67g 黄</li> <li>* カレイ60g 1切 赤</li> <li>塩 0.5g 赤</li> <li>酒 3g 赤</li> <li>レモン(果汁) 1g 緑</li> <li>* フライドポテト 70g 黄</li> <li>青のり 0.03g 赤</li> <li>塩 0.25g 赤</li> <li>サラダ油 5g 黄</li> <li>ほうれん草 35g 緑</li> <li>にんじん 10g 緑</li> <li>薄口しょうゆ 1.6g 黄</li> <li>みりん 1.6g 黄</li> <li>砂糖 0.8g 黄</li> <li>水 35g 黄</li> <li>だし昆布 0.18g 赤</li> <li>かつお節 0.56g 赤</li> <li>* 豆腐 15g 赤</li> <li>カットわかめ 0.7g 赤</li> <li>水 140g 赤</li> <li>みそ 10g 赤</li> <li>だし昆布 0.65g 赤</li> <li>かつお節 2.08g 赤</li> <li>* りんご 1/6こ 緑</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 67g 黄</li> <li>豚バラ 60g 赤</li> <li>玉ねぎ 30g 緑</li> <li>しめじ 8g 緑</li> <li>おろししょうが 1.5g 黄</li> <li>砂糖 0.6g 黄</li> <li>酒 1.2g 黄</li> <li>みりん 0.7g 黄</li> <li>濃口しょうゆ 3g 黄</li> <li>サラダ油 0.5g 黄</li> <li>キャベツ 28g 緑</li> <li>にんじん 6g 緑</li> <li>きゅうり 8g 緑</li> <li>塩昆布 1.2g 赤</li> <li>ごま油 0.3g 黄</li> <li>鶏ももこまぎれ 15g 赤</li> <li>突きこんにやく 15g 赤</li> <li>にんじん 10g 緑</li> <li>* 大豆(水煮缶詰) 5g 赤</li> <li>万能ねぎ 0.5g 緑</li> <li>砂糖 2g 黄</li> <li>みりん 1g 黄</li> <li>濃口しょうゆ 4g 黄</li> <li>サラダ油 1g 黄</li> <li>水 130g 黄</li> <li>かつお節 0.84g 赤</li> <li>だし昆布 0.42g 赤</li> </ul>
日・曜	29日(月)	30日(火)	
献立名	昭和の日	ごはん 豚の生姜焼き キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ 五目汁	
材料名および使用量(g)			
エネルギー	766kcal	572kcal	559kcal

ごはん係 がかり



うちのクラスは30人  
6班あるから  
6つに分けて

5人分ずつ

よそっていけば...



給食当番のお仕事に、  
少しずつ慣れていきましょう。