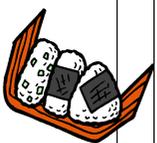


2024年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	1・6年生	1・6年生	12日(水)	1・6年生	1・6年生
日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	群馬県 ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 上州きんぴら さつまいもとキャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げとニラの中華炒め ちくわと玉ねぎのチヂミ 豆腐としいたけの中華スープ ぶどうゼリー	体力テスト (お弁当の日)	NEG丸ロール60g じゃがいもと小松菜のグラタン ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 白菜とえのきのスープ 牛乳	ごはん ポークチャップ ほうれん草とあげのおひたし 鶏ミンチと野菜のスープ ミニフィッシュ	ごはん へレカツ(おろしポン酢) マカロニサラダ なめことほうれん草の赤だし ヨーグルト	ごはん 豚のすき焼き ちくわとピーマンの甘辛炒め トマトとわかめのみそ汁 ヨーグルト	お弁当の日	ごはん カレイの塩焼き 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	なすと鶏肉のキーマカレー キャベツとツナの塩昆布サラダ 牛乳
材料名および使用量 (g)	精白米 67 黄 * サーマン 50 赤 酒 0.5 * すりごま 9 黄 * マヨネーズ 9 黄 酒 2 濃口しょうゆ 1.75 緑 にんにく 0.2 緑 レモン(果汁) 4 緑 だし昆布 0.05 赤 かつお節 0.16 赤 水 10 砂糖 1 黄 こしょう 0.02 万能ねぎ 0.5 緑 豚肉 35 赤 突きこんにやく 30 黄 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 6 緑 しいたけ 3 緑 * さやいんげん 10 緑 ごま油 1 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 さつまいも 20 黄 キャベツ 15 緑 しめじ 3 緑 だし昆布 0.42 赤 かつお節 0.84 赤 だしの素 1.4 赤 みそ 10	精白米 65 黄 * 厚揚げ 35 赤 豚バラ 40 赤 にら 10 緑 にんじん 15 緑 なす 15 緑 長ネギ 3 緑 おろししょうが 0.2 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 0.7 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 1.1 * オイスターソース 7.3 濃口しょうゆ 1.35 1.15 * 卵液 16 赤 水 26.5 * 小麦粉 20 黄 コーンスターチ 10 黄 ごま油 0.2 黄 塩 0.8 濃口しょうゆ 2 * ちくわ 3 赤 玉ねぎ 5 緑 青ねぎ 2 緑 ごま油 0.5 黄 味ポン 5 * 豆腐 10 赤 しいたけ 5 緑 土生姜 0.25 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 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 ぶどうゼリー 1 赤		* NEGロール 1 赤 鶏ひき肉 38 赤 玉ねぎ 20 緑 * じゃがいも 25 黄 こまつな 15 緑 * ミニペンネ 5 黄 マッシュルーム 20 緑 * 牛乳1L 30 赤 * ホワイトソース 15 赤 * クリームシチューのルー 5 ブイオン 0.2 水 50 パセリ・乾 0.01 サラダ油 0.5 黄 ブロッコリー 30 緑 ツナ缶 7 赤 にんじん 5 緑 コーン・冷凍 3 緑 青じそ(大葉) 0.08 赤 味ポン 5 サラダ油 0.3 黄 白菜 15 緑 えのきたけ 15 緑 万能ねぎ 0.7 緑 ブイオン 2.5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 1.35 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 豚肉 75 赤 玉ねぎ 26 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 * ケチャップ 13.5 * ウスターソース 8 酒 3.7500 濃口しょうゆ 1.500 サラダ油 0.5 黄 ほうれん草 33 緑 * 油あげ 3 赤 にんじん 8.89 緑 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 水 35 だし昆布 0.18 かつお節 0.56 赤 鶏ひき肉 10 赤 大根 10 緑 玉ねぎ 10 緑 * ミックスベジタブル 15 緑 鶏ガラスープの素 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 * ミニフィッシュ 1袋 赤	精白米 67 黄 豚ヒレ 1枚 赤 塩 0.4 こしょう 0.05 * 小麦粉 3 黄 * 卵液 4.25 赤 * パン粉 15 黄 なたね油 5 黄 だいこん(おろし) 40 緑 味ポン 12 万能ねぎ 0.8 緑 * マカロニ 10 黄 玉ねぎ 6 緑 きゅうり 8 緑 * ハム 5 赤 * ゆで卵 5 赤 * マヨネーズ 5 黄 はちみつ 0.35 黄 粒マスタード 0.4 赤 * 粉チーズ 0.3 赤 * 生クリーム 1.5 黄 荒挽ブラックペッパー 0.02 緑 なめこ水煮 8 緑 カットわかめ 0.5 赤 ほうれん草 10 緑 だし昆布 0.42 赤 かつお節 0.84 赤 だしの素 1.4 赤 八丁味噌 10	精白米 67 黄 豚肉 65 赤 酒 1.2 玉ねぎ 20 緑 えのきたけ 10 緑 糸こんにやく 10 黄 にんじん 6 緑 長ネギ 10 緑 白菜 40 緑 * 木綿豆腐 1/8丁 赤 かつお昆布だし 20 砂糖 4 黄 濃口しょうゆ 7 酒 2.2 なたね油 3 黄 * ちくわ 9 赤 ピーマン 15 緑 にんじん 7 緑 じゃがいも 20 黄 * 白ごま 1.3 黄 酒 3.8 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 みりん 1 * サラダ油 1 黄 * トマト 15 緑 カットわかめ 1 赤 だし昆布 0.42 赤 かつお節 0.84 赤 だしの素 1.4 赤 みそ 10 * ヨーグルト(コアコア) 1 赤		精白米 67 黄 * カレイ60g 1切 赤 塩 0.5 酒 3 レモン(果汁) 1 緑 * フライドポテト 70 黄 青のり 0.03 赤 塩 0.25 サラダ油 5 黄 ほうれん草 35 緑 にんじん 10 緑 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8 黄 水 35 だし昆布 0.18 赤 かつお節 0.56 赤 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.7 赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 * りんご 1/6 緑	精白米 75 黄 鶏ひき肉 80 赤 玉ねぎ 30 緑 なす 15 緑 にんじん 15 緑 * 豆プラス 4 黄 * ブイオン 2.5 黄 * カレールウ 9.5 黄 * サラダ油 1 黄 * 牛乳 1.2 赤 ケチャップ 2 緑 * サラダ油 0.5 黄 * ウスターソース 1.5 黄 * キャベツ 30 緑 にんじん 6 緑 きゅうり 8 緑 ツナ缶 8 赤 塩昆布 1.2 赤 ごま油 0.5 黄 濃口しょうゆ 0.3 鶏ガラスープの素 0.15 緑 にんにく 0.02 緑 * 白ごま 1.3 黄 * 牛乳 1本 赤
	エネルギー	624kcal	689kcal	520kcal	520kcal	530kcal	548kcal	659kcal	520kcal	572kcal
上州きんぴらは、群馬県の特産品の「こんにやく・豚肉・しいたけ」を入れます。						大根おろしに含まれる酵素が、カツのあぶらの消化をサポートします。				

給食場	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	2・4年生	2・4年生	2・4年生
日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のおかか和え じゃがいもと揚げのみそ汁	ごはん ブルコギ 切干大根のナムル 豆腐とわかめのスープ プロセスチーズ	ごはん 石垣フライ 豚ばらビーフン炒め 揚げとほうれん草のみそ汁	NEG黒糖ロール50g チキンクリームシチュー オリジナルドレッシングサラダ 牛乳	ごはん ミートローフ 小松菜とウインナーのソテー ミネストローネ フルーツ白玉	ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮込み 和風ジャーマンポテト コーンとしめじの洋風スープ オレンジ	ジャージャー麺 ほうれん草の海苔あえ 中華卵スープ	ハヤシライス ブロックリーとハムのボンマヨサラダ 牛乳	ごはん 鮭のムニエル(ガーリック醤油がけ) 高野豆腐と野菜の煮物 あさりとなめこのみそ汁	ごはん 油淋鶏 ブロックリーとしめじのオスターソース炒め 根菜のみそ汁 ヨーグルト(ココアもも)
材料名および使用量(g)	精白米 68 黄 豚バラ 75 赤 長ネギ 13 緑 塩 1 赤 ごま油 1.5 黄 玉ねぎ 35 緑 にんじん 16 緑 万能ねぎ 1 緑 * 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 にんにく 0.03 緑 鶏ガラスープの素 0.2 黄 酒 1.5 緑 レモン(果汁) 3 黄 こしょう 0.02 緑 ほうれん草 35 緑 かつお節 1 赤 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 * じゃがいも 12 黄 * 油あげ 3 赤 万能ねぎ 2 緑 だし昆布 0.42 赤 かつお節 0.84 赤 だしの素 1.4 黄 みそ 10 黄	精白米 67 黄 * 白ごま 0.7 黄 豚バラ 65 赤 にんにく 0.07 緑 長ネギ 3.5 緑 濃口しょうゆ 4 黄 砂糖 2 黄 みりん 1.3 黄 酒 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 にんじん 6 緑 玉ねぎ 20 緑 エリンギ 10 緑 白菜 32 緑 にら 3 緑 コーンスターチ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 切干大根 4 緑 こまつな 15 緑 * 緑豆もやし 15 緑 にんじん 6 緑 鶏ガラスープの素 1.36 黄 塩 0.68 黄 濃口しょうゆ 0.34 黄 にんにく 0.05 緑 ごま油 6.12 黄 * 豆腐 15 赤 玉ねぎ 20 緑 にら 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 薄口しょうゆ 2.5 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 水 130 水 コーンスターチ 3 黄 * プロセスチーズ 1 赤	精白米 67 黄 * カレイ60g 1 切 赤 塩 0.4 黄 * 白ごま 2.7 黄 * 黒ごま 0.1 赤 青のり 9.6 黄 * パン粉 3.4 黄 * 小麦粉 5.5 赤 * 卵液 5 黄 なたね油 11 黄 ピーマン 8 緑 にんじん 3 緑 しいたけ 20 緑 豚バラ 15 緑 玉ねぎ 30 緑 キャベツ 4 緑 ピーマン 0.2 緑 にんにく 1.5 黄 ごま油 1.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 1.9 緑 * しょうゆ 1.58 緑 鶏ガラスープの素 0.06 緑 にんにく 4.2 黄 オリーブ油 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.1 黄 穀物酢 0.13 黄 砂糖 1本 赤 * 牛乳 1本 赤	* NEG黒糖ロール 1 切 黄 鶏ももごまぎれ 65 赤 にんじん 12 緑 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 30 黄 ブロックリー 15 緑 * えだまめ・冷凍 3 緑 にんじん 12 緑 マッシュルーム 5 緑 * じゃがいも 20 黄 ブイオン 0.2 緑 水 16.3 水 * クリームシチューのルー 25 赤 * 牛乳 0.2 緑 塩 0.02 黄 こしょう 0.9 黄 レタス 15 緑 ツナ缶 4.5 赤 きゅうり 8 緑 赤パプリカ・冷凍 3 緑 にんじん 2.9 緑 りんご 1.9 緑 玉ねぎ 1.58 緑 にんにく 0.06 緑 オリーブ油 4.2 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 穀物酢 2.1 黄 0.13 黄 砂糖 1本 赤 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 合いびき肉 75 赤 豚ミンチ 20 黄 コーンスターチ 3.5 黄 練りマスタード 0.25 黄 * えだまめ・冷凍 8 緑 にんじん 12 緑 マッシュルーム 5 緑 * じゃがいも 20 黄 ブイオン 0.2 緑 ナツメグ 0.01 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 ケチャップ 8 黄 とんかつソース 8 黄 ウインナー 15 赤 こまつな 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 緑 こしょう 0.02 黄 * ベーコン 7 赤 キャベツ 30 緑 玉ねぎ 15 緑 コーン・冷凍 10 緑 にんにく 0.05 緑 オリーブ油 0.5 黄 ホルトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 薄口しょうゆ 1 黄 ブイオン 2.5 黄 水 120 水 * バイン缶 15 緑 みかん缶 15 緑 * もも缶 10 緑 * 白玉団子 2 黄	精白米 67 黄 豚肉 65 赤 玉ねぎ 25 黄 キャベツ 30 緑 ケチャップ 26 黄 オリーブ油 1.3 黄 塩 1 黄 こしょう 0.02 黄 ホルトマト 30 緑 ブロックリー 1 黄 ウインナー 8.5 赤 * フライドポテト皮付き 75 黄 玉ねぎ 12 緑 塩 0.4 黄 塩昆布 0.25 赤 青のり 0.02 赤 サラダ油 1 黄 コーン・冷凍 4 緑 しめじ 10 緑 にんじん 2.5 緑 ブイオン 140 水 薄口しょうゆ 3.3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.2 黄 * オレンジ 1/4 緑	豚ミンチ 60 赤 にんにく 0.5 緑 おろししょうが 0.5 黄 八丁味噌 1.5 黄 長ネギ 0.3 緑 玉ねぎ 12 緑 しいたけ 4 緑 サラダ油 1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 砂糖 0.8 黄 八丁味噌 11 黄 酒 0.6 黄 鶏ガラスープの素 1.25 黄 ごま油 1 黄 コーンスターチ 2.3 黄 にんじん 20 緑 味ポン 3 黄 * 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 * 牛乳 1本 赤	精白米 70 黄 豚バラ 45 赤 玉ねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 マッシュルーム 10 緑 ブイオン 3.3 緑 レモン 10 緑 * ハヤシルウ 10 緑 * ビーフンチュールウ 10 緑 赤ワイン 3 赤 砂糖 1 黄 * グリンピース(冷凍) 0.9 緑 水 110 水 ブロックリー 30 緑 ひじき 4 赤 * じゃがいも 6 赤 * ハム 6 赤 味ポン 3 黄 * 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 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 * サーモン 50 赤 塩 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 コーンスターチ 0.5 黄 オリーブ油 1 黄 レモン 10 緑 にんにく 0.2 緑 濃口しょうゆ 2.5 黄 * 高野豆腐 25 赤 ひじき 4 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 * じゃがいも 40 黄 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 黄 コーンスターチ 2.5 黄 * オイスターソース 4 黄 なめこ 7 緑 * あさり 5 赤 三つ葉 3 緑 水 130 水 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 黄	精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 黄 おろししょうが 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 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 黄 にんにく 0.5 緑 穀物酢 3.6 黄 濃口しょうゆ 3.6 黄 砂糖 2.1 黄 ごま油 1.1 黄 ブロックリー 42.5 緑 しめじ 10 緑 サラダ油 0.5 黄 * オイスターソース 4 黄 さつま芋 20 黄 大根 15 緑 ささがきごぼう 6 緑 にんじん 6 緑 水 140 水 だし昆布 0.42 赤 かつお節 0.84 赤 だしの素 1.4 黄 みそ 10 黄 * ももヨーグルト 1 赤
	エネルギー	623kcal	654kcal	597kcal	544kcal	722kcal	643kcal	512kcal	718kcal	582kcal
ぶた肉はビタミンB1が豊富で、夏にぴったりなメニューです					よくかんで食べよう		めんと肉みそをよくからめて食べよう			

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

*: アレルギーを含む食材