





# 2024年度9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		1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生			
日・曜	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
献立名	<b>【ピビンバ】</b> ほうれん草のじゃこ海苔あえ みそ汁		ごはん 豚ニラ玉炒め きゅうりとかまぼこの酢の物 コーンとわかめの中華スープ りんごゼリー		NEG丸ロール60g ほうれん草とマッシュルームのクリームシチュー レタスとパプリカのマリネサラダ 牛乳		ごはん 鮭のムニエル らっきょうのタルタルソース 豚バラとチンゲン菜のビーフン炒め 豆腐ときこのみそ汁		<b>インド</b> ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの炒め物 ホワイトミネストローネ フルーツ白玉		ごはん マーボー春雨 切干大根の中華和え あさりのスープ		<b>セルフチキンカツサンド</b> 食パン40g2枚 チキンカツ ポテトサラダ しめじとキャベツのスープ 牛乳		<b>お弁当の日</b>		ごはん さつまいもの肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め物 切干大根となめこのみそ汁 ヨーグルト(コアコアぶどう)		ポークカレー キャベツときゅうりの塩昆布サラダ 牛乳	
材料名および使用量(g)	精白米 68 豚ミンチ 50 * 豆プラ 60 にんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.7 酒 6.9 濃口しょうゆ 1.15 八丁味噌 14 ほうれん草 24 にんじん 12 切干大根 3.2 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 2.4 ごま油 0.4 * ごま(いりごま) 0.4 ほうれん草 30 * ちりめんじゃこ 1.2 刻みのり 0.25 * 白ごま 0.8 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 かぼちゃ 25 なす 12 里芋(冷凍) 10 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	精白米 67 豚バラ 60 酒 0.3 塩 4.5 * 卵液 20 * 緑豆もやし 20 にら 12 玉ねぎ 18 にんにく 0.05 おろししょうが 0.1 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 0.3 ごま油 0.02 ごま油 0.5 コーンスターチ 1 ごま油 0.5 きゅうり 30 かまぼこ 6 * 緑豆春雨 1.5 にんじん 5 みりん 2.5 砂糖 0.8 塩 0.3 穀物酢 2.5 コーン・冷凍 5 玉ねぎ 6 カットわかめ 0.5 おろししょうが 0.5 鶏ガラスープの素 2 コーンスターチ 3 塩 0.5 砂糖 2 薄口しょうゆ 0.8 サラダ油 0.05 りんごゼリー 1	* NEG丸ロール 1 鶏ももこまぎれ 50 にんじん 12 玉ねぎ 30 * じゃがいも 30 ほうれん草 18 マッシュルーム 10 白ワイン 0.13 プイヨン 1.2 水 125 * クリームシチューのルー 14 * 牛乳1L 32 塩 0.2 ごま油 0.02 サラダ油 0.9 きゅうり 18 レタス 12 黄パプリカ 5 赤パプリカ 5 粒マスタード 1 ワインビネガー 2.5 はちみつ 2.3 オリーブ油 4.3 * 牛乳 1本	精白米 67 * サーモン 50 塩 0.3 こしょう 0.02 らっきょう 1/40g * 小麦粉 16 サラダ油 1/4S レモン 1/100 らっきょう 3 玉ねぎ 6 * マヨネーズ 15 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 ビーフン 12 にんじん 10 豚バラ 15 玉ねぎ 12 チンゲンサイ 35 ごま油 1.3 塩 1.2 こしょう 0.1 砂糖 0.7 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 * 豆腐 15 なめこ 3 しめじ 8 * バイン缶 15 みかん缶 15 * もも缶 10 * 白玉団子 2	精白米 67 鶏もも肉 75 砂糖 3 にんにく 0.1 * ヨーグルト(プレーン) 16 ケチャップ 5.5 カレー粉 0.3 レモン(果汁) 0.3 おろししょうが 0.3 玉ねぎ 16 * ブロッコリー 36 にんじん 7 にんにく 0.1 塩 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 サラダ油 0.5 * ベーコン 7 キャベツ 30 玉ねぎ 15 コーン・冷凍 10 オリーブ油 0.5 砂糖 0.1 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 プイヨン 2.5 水 120 * バイン缶 15 みかん缶 15 * もも缶 10 * 白玉団子 2	精白米 67 * 緑豆春雨 18 豚ミンチ 60 塩 60 長ネギ 15 にら 7.5 にんにく 1.25 * 豆板醤 0.63 八丁味噌 2.25 鶏ガラスープの素 0.63 砂糖 0.38 濃口しょうゆ 1.5 ごま油 0.5 塩 0.25 サラダ油 1.6 水 37.5 切干大根 2.5 きゅうり 7.5 にんじん 7.5 * 大豆(国産)ゆで 3 ごま油 6.5 濃口しょうゆ 6 にんにく 0.2 * 豆板醤 2.5 塩昆布 2.5 * あさり 3 にんじん 10 カットわかめ 1 長ネギ 10 鶏ガラスープの素 2 塩 0.16 酒 3CC ごま油 1.5CC	* 食パン40g2枚 1袋 鶏むね 0.15kg 塩 0.1 こしょう 0.02 * 小麦粉 3 * 卵液 4.3 * パン粉 10 なたね油 3 ケチャップ 15 とんかつソース 12 練りマスタード 3 * じゃがいも 36 にんじん 6 レタス 4 玉ねぎ 3 * ハム 5 * マヨネーズ 10 砂糖 1.7 塩 0.8 こしょう 0.02 キャベツ 15 コーン・冷凍 3 しめじ 7 プイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5 * 牛乳 1本		精白米 67 豚バラ 40 酒 0.8 さつまいも 35 にんじん 10 おろししょうが 1 にんにく 1 サラダ油 1 なたね油 0.5 砂糖 1.9 こしょう 0.1 みりん 0.5 塩 0.1 * カレールウ 8.7 ワイン(赤) 2 濃口しょうゆ 1 薄口しょうゆ 3.6 * バター 1 * 牛乳1L 14 ケチャップ 0.8 だし昆布 0.4 かつお節 0.06 * グリンピース(冷凍) 1.5 こまつな 35 にんじん 6 油あげ 3.5 * ちりめんじゃこ 4 * 白ごま 1.5 薄口しょうゆ 3 ごま油 1.2 * 牛乳 1本	豚バラ 38 玉ねぎ 30 * じゃがいも 20 にんじん 15 おろししょうが 1 にんにく 1 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう 0.1 プイヨン 1.5 * カレールウ 8.7 ワイン(赤) 2 濃口しょうゆ 1 薄口しょうゆ 3.6 * バター 1 * 牛乳1L 14 ケチャップ 0.8 精白米 75 キャベツ 30 にんじん 6 きゅうり 8 塩昆布 1.2 ごま油 0.5 濃口しょうゆ 0.3 鶏ガラスープの素 0.15 にんにく 0.02 * 白ごま 1.3 * 牛乳 1本										
エネルギー	526kcal		645kcal		565kcal		653kcal		592kcal		562kcal		740kcal		597kcal		636kcal			
備考	【ピビンバ】ご飯と肉みそと野菜を混ぜて食べよう								【タンドリーチキン】ヨーグルトにつけたお肉がやわらかくなります				自分で食パンにチキンカツを挟んで食べよう				<旬>さつまいも			

給食場	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生		3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	1・6年生	
日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	敬老の日	お月見	ごはん	NEG丸ロール60g	ごはん	薬習休日	兵庫県	お弁当の日	ごはん	ごはん	親子丼
	16日(月)	お月見	ごはん	NEG丸ロール60g	ごはん	薬習休日	兵庫県	お弁当の日	ごはん	ごはん	親子丼
	敬老の日	お月見	ごはん	NEG丸ロール60g	ごはん	薬習休日	兵庫県	お弁当の日	ごはん	ごはん	親子丼
材料名および使用量 (g)	精白米 68黄 にんじん 6緑 しいたけ 3緑 *油あげ 4赤 鶏もも肉 10赤 ささがきごぼう 10緑 サラダ油 4.2黄 酒 0.5黄 だし昆布 0.35赤 水 73赤 濃口しょうゆ 10.2赤 薄口しょうゆ 1.1赤 塩 0.05赤 *卵液 50赤 *緑豆もやし 12緑 万能ねぎ 1緑 かまぼこ 3赤 しいたけ 2緑 おろししょうが 0.1赤 コーンスターチ 0.5黄 ごま油 0.5黄 水 20赤 鶏ガラスープの素 0.25赤 酒 3赤 塩 0.1赤 ごしよ 0.02赤 コーンスターチ 4黄 *グリーンピース 1.6緑 チンゲンサイ 35緑 にんじん 6緑 ツナ缶 4赤 濃口しょうゆ 1.5赤 かつお節 0.4赤 ごま油 2黄 *豆腐 10赤 カットわかめ 0.5赤 万能ねぎ 0.5赤 土生姜 0.05赤 にんにく 0.02赤 鶏ガラスープの素 2赤 水 120赤 コーンスターチ 3黄 塩 0.5赤 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8赤 *白玉団子 5こ黄 *きな粉・砂糖 3赤	精白米 67黄 *カレイ60g 1切赤 酒 0.4赤 ごしよ 0.01赤 塩 0.2赤 にんにく 0.01赤 トマトピューレ 20黄 バジル 0.01緑 オリーブ油 1黄 *とろけるチーズ 4.5赤 *ベーコン 13赤 こまつな 40緑 コーン・冷凍 5緑 サラダ油 0.5黄 サラダ油 0.5黄 塩 0.2赤 ごしよ 0.02赤 豚ばら 15赤 大根 10緑 にんじん 6緑 *じゃがいも 15黄 *油あげ 2赤 水 130赤 みそ 10赤 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 *バナナ 1/2本緑 *牛乳 1本赤	*NEG丸ロール 1こ黄 鶏ひき肉 38赤 玉ねぎ 15緑 *マカロニ 20黄 マッシュルーム 20黄 *牛乳 30赤 *ホワイトソース 15黄 *クリームシチューのルー 5黄 ブイヨン 0.2黄 水 50赤 パセリ・乾 0.01赤 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黄 サラダ油 0.3黄 コーン・冷凍 15緑 キヤベツ 15緑 玉ねぎ 7緑 しめじ 10緑 ブイヨン 2.5黄 濃口しょうゆ 4赤 パセリ・乾 0.02赤 サラダ油 0.5黄 *牛乳 1本赤	精白米 67黄 豚バラ 65赤 濃口しょうゆ 0.6赤 酒 1赤 コーンスターチ 0.7黄 しめじ 25緑 しいたけ 8緑 長ネギ 8緑 おろししょうが 0.4赤 *オイスターソース 7.6黄 酒 0.25赤 砂糖 1.2黄 濃口しょうゆ 1.2黄 サラダ油 0.5黄 チンゲンサイ 20緑 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赤 みりん 1.6赤 砂糖 0.8黄 水 35赤 だし昆布 0.18赤 かつお節 0.56赤 カットわかめ 0.5赤 コーン・冷凍 5赤 *白玉団子 2こ黄 薄口しょうゆ 2赤 塩 0.2赤 ごしよ 0.02赤 サラダ油 0.5黄 鶏ガラスープの素 0.8赤 水 130赤	*中華めん(蒸し) 44.7黄 精白米 40黄 豚バラ 50赤 にんじん 4.1赤 キヤベツ 35緑 万能ねぎ 1赤 青のり 0.02赤 にんにく 0.5赤 サラダ油 1赤 とんかつソース 19.6黄 *ウスターソース 12.5黄 塩 0.2赤 ごしよ 0.02赤 ほうれん草 30緑 *緑豆もやし 30緑 にんじん 6緑 刻みのり 0.4赤 にんにく 0.01赤 *オイスターソース 2.5黄 ごま油 0.5黄 *白ごま 0.4黄 *豆腐 15赤 なめこ 3赤 カットわかめ 0.5赤 水 140赤 みそ 10赤 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 *ヨーグルト 1こ赤	精白米 67黄 *さば 1切赤 塩 0.6赤 酒 0.4赤 レモン 1/100緑 *厚揚げ 30赤 豚ミンチ 10赤 にんじん 10赤 玉ねぎ 15赤 *じゃがいも 28黄 *えだまめ・冷凍 10黄 ごま油 0.5黄 砂糖 1.7黄 だし昆布 0.1赤 かつお節 0.2赤 濃口しょうゆ 2.8黄 コーンスターチ 2.5黄 こまつな 15緑 しいたけ 4緑 豚バラ 10赤 だし昆布 0.42赤 かつお節 0.84赤 みりん 2赤 塩 0.8赤	精白米 65黄 鶏もも肉 75赤 酒 0.6赤 酒 4.5赤 おろししょうが 2赤 にんにく 0.02赤 コーンスターチ 5黄 サラダ油 5黄 ごま油 1.2赤 コチュジャン 0.06赤 ケチャップ 16赤 濃口しょうゆ 3.6赤 砂糖 5.4黄 水 2.2赤 *白ごま 0.8黄 *緑豆春雨 9黄 豚バラ 25赤 にんじん 8緑 玉ねぎ 3緑 しいたけ 3緑 ほうれん草 25緑 なら 3.4赤 酒 3赤 みりん 7.2赤 濃口しょうゆ 7.2赤 ごま油 1.8黄 2.5黄 にんにく 0.15赤 さつまいも 15黄 大根 10緑 ささがきごぼう 6緑 水 140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赤	精白米 75黄 鶏ももこまぎれ 75赤 酒 0.7赤 かまぼこ 5赤 玉ねぎ 35緑 水 6緑 エリンギ 2緑 *油あげ 2赤 三つ葉 2緑 *卵液 30赤 8赤 だし昆布 0.04赤 かつお節 0.1赤 薄口しょうゆ 2.4赤 濃口しょうゆ 2.4赤 砂糖 5.5黄 みりん 0.4赤 塩 0.3赤 コーンスターチ 1.6黄 白菜 35緑 にんじん 5緑 塩昆布 0.3赤 塩 0.8赤 唐辛子(一味) 0.01赤 かぼちゃ 20緑 突きこんやく 8黄 カットわかめ 0.7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赤			
エネルギー	628kcal	545kcal	559kcal	601kcal	580kcal	516kcal	763kcal	583kcal	【ヤニコムチキン】鶏の電田揚げに、甘辛タレをからめました		

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

\*:アレルギーを含む食材