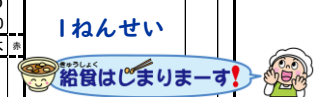


2025年度4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

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	2・4年生	2・4年生		
日・曜	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	
献立名	ごはん ヘルカツ・串カツ風ソース ポテトサラダ 肉吸い	ごはん 親子煮 じゃこピーマン じゃこピーマン 切干大根となめこのみそ汁 ぶどうゼリー	NEG丸ロール60g じゃがいものミートグラタン ブロッコリーとベーコンのサラダ あさりのホワイトミネストローネ 牛乳	ポークカレー キャベツとハムのサラダ 牛乳 バナナ	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 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 鱈の幽庵焼き れんこんのきんぴら 豚汁 ヨーグルト(コアコアいちご)	NEGロールパン50g 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	お弁当の日	
材料名および使用量(g)	精白米 67*	精白米 67*	NEG丸ロール60g 1こ*	精白米 75*	精白米 67*	精白米 65*	精白米 65*	NEGロールパン50g 1こ*		
	豚ヒレ 1枚	鶏ももこまぎれ 35*	牛ひき肉 15*	豚肉 40*	*サーモン 60*	鶏もも肉 75*	*さわら 50*	*スパゲッティ 57*		
	塩 0.1*	*卵液 25*	豚ミンチ 15*	玉ねぎ 30*	塩 0.5*	酒 2.76*	砂糖 1.2*	*合いびき肉 55*		
	こしょう 0.05*	サイコロ高野豆腐 2*	じゃがいも 30*	じゃがいも 20*	酒 3*	おろししょうが 0.3*	みりん 0.8*	赤ワイン 1*		
	小麦粉 2.6	じゃがいも 35*	*マカロニ 5*	にんじん 15*	酒 3*	にんにく 0.34*	濃口しょうゆ 3.2*	セロリ 4.5*		
	卵液 4.25	玉ねぎ 20*	玉ねぎ 20*	おろししょうが 15*	厚揚げ 38*	にんにく 0.34*	酒 0.8*	にんにく 0.1*		
	パン粉 15	にんじん 10*	にんにく 0.05*	にんにく 0.05*	豚ミンチ 15*	濃口しょうゆ 5.58*	ゆず果汁 1*	玉ねぎ 35*		
	なたね油 5*	しいたけ 4*	サラダ油 1*	サラダ油 2*	にんじん 20*	*小麦粉 3.24*	れんこん薄切り 20*	にんじん 30*		
	ウスターソース 5.9*	グリーンピース(冷凍) 2*	白ワイン 1*	塩 0.2*	玉ねぎ 25*	かたくり粉 3.24*	にんじん 10*	オリーブ油 1.3*		
	とんかつソース 0.3*	水 8*	塩 0.1*	こしょう 0.1*	じゃがいも 40*	塩 0.06*	にんじん 10*	*ピーフシチュールウ 6*		
	ケチャップ 0.1*	だし昆布 0.04*	こしょう 0.03*	ブイヨン 2*	グリーンアスパラガス 0.9*	こしょう 0.02*	ちくわ 5*	ホールトマト 20*		
	濃口しょうゆ 0.3*	かつお節 0.1*	ケチャップ 6*	*カレールウ 14*	ごま油 0.5*	サラダ油 5*	突きこんやく 10*	ホールトマト 20*		
	砂糖 0.3*	薄口しょうゆ 2.4*	ホールトマト 5*	*牛乳1L 7*	砂糖 1.7*	こまつな 35*	さやいんげん 6*	ケチャップ 20*		
	水 3.2*	濃口しょうゆ 2.4*	ウスターソース 1*	ケチャップ 0.8*	濃口しょうゆ 2.8*	緑豆もやし 15*	濃口しょうゆ 2.5*	ブイヨン 1*		
	キャベツ 30*	砂糖 5.5*	コーンスターチ 3*	ホールトマト 2.02*	かたくり粉 2.5*	にんじん 6*	砂糖 1*	ウスターソース 4*		
	じゃがいも 37*	みりん 0.4*	*ホワイトソース 15*	キャベツ 22.4*	白菜 15*	鶏ガラスープの素 1.36*	みりん 1*	*粉チーズ 1.3*		
	にんじん 6*	塩 0.3*	*とろけるチーズ 1*	にんじん 4*	大根 15*	塩 0.68*	ごま油 0.5*	塩 1*		
	きゅうり 8*	糸こんにやく 12*	パセリ・乾 0.02*	*ハム 4*	万能ねぎ 0.5*	濃口しょうゆ 0.34*	豚バラ 20*	こしょう 0.5*		
	マヨネーズ 10	ピーマン 35*	水 5*	ブロッコリー 40*	水 130*	*白ごま 0.68*	さつまいも 20*	キャベツ 20*		
	砂糖 1.7*	*ちりめんじゃこ 1.5*	ブロッコリー 40*	りんご 5*	みそ 10*	ごま油 6.12*	大根 15*	にんじん 6*		
こしょう 0.02*	ごま油 0.8*	コーン・冷凍 5*	玉ねぎ 1*	だし昆布 0.65*	豆腐 15*	ささがきごぼう 6*	きゅうり 6*			
牛肉薄切り 25*	砂糖 0.9*	*ベーコン 11*	にんにく 0.1*	かつお節 2.08*	じゃがいも 15*	にんじん 6*	ブロッコリー 10*			
万能ねぎ 1.5*	濃口しょうゆ 1.2*	サラダ油 1.5*	穀物酢 1.7*		カットわかめ 0.5*	しめじ 10*	コーン・冷凍 3*			
豆腐 15*	みりん 1.2*	薄口しょうゆ 1.2*	穀物酢 1.7*		万能ねぎ 0.5*	だし昆布 0.42*	穀物酢 2.86*			
酒 2.2*	白菜 15*	砂糖 2.4*	サラダ油 0.9*		水 140*	かつお節 0.84*	砂糖 1.74*			
だし昆布 0.8*	切干大根 1*	穀物酢 1.2*	*マヨネーズ 3.7*		みそ 10*	だしの素 1.4*	塩 0.17*			
かつお節 0.4*	なめこ(水煮缶詰) 5*	ゆず果汁 0.5*	*牛乳 1本*		だし昆布 0.65*	みそ 10*	こしょう 0.03*			
だしの素 1.4*	だし昆布 0.42*	こしょう 0.1*	*バナナ 1/2本*		かつお節 2.08*	ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ*	サラダ油 1.03*			
みりん 2.7*	かつお節 0.84*	塩 0.2*					*牛乳 1本*			
塩 0.01*	みそ 10*	オリーブ油 1.7*								
	ぶどうゼリー 1こ	キャベツ 10*								
		にんじん 8*								
		あさり 3								
		大豆(水煮缶詰) 5*								
		しめじ 5*								
		オリーブ油 0.5*								
		塩 0.7*								
		こしょう 0.03*								
		薄口しょうゆ 1*								
		ブイヨン 2.5*								
		水 120*								
		牛乳 1本								



低学年	エネルギー 477kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 639kcal	エネルギー 437kcal	エネルギー 444kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 615kcal	
	4月13日(日) 大阪・関西万博開催				〈旬〉アスパラガス				

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

給食場	2・4年生		1・6年生		1・6年生		
日・曜	24日(木)		28日(月)		29日(火)		
献立名	2・4年生		1・6年生		昭和の日		
	25日(金)		28日(月)		30日(水)		
ごはん 八宝菜 中華風ミートローフ 卵スープ いちご	ごはん 豚の生姜焼き キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ かぼちゃとこんにやくのみそ汁		ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げと野菜のみそ炒め 五目汁		ごはん 鶏のつくね焼き 野菜いため 五目汁 りんご		
材料名および使用量 (g)	精白米	67	精白米	67	精白米	67	
	豚バラ	60	豚バラ	75	赤魚	100	
	酒	3	玉ねぎ	45	土生姜	15	
	濃口しょうゆ	2	しめじ	10	酒	9	
	おろししょうが	1	酒	2.5	砂糖	1	
	にんじん	20	みりん	4.5	みりん	1.7	
	白菜	30	濃口しょうゆ	4.5	濃口しょうゆ	1.25	
	こまつな	25	*アップルジュース	6	ほうれんそう・冷凍	17	
	玉ねぎ	10	おろししょうが	1.5	厚揚げ	35	
	かまぼこ	8	にんにく	1	じゃがいも	30	
	しいたけ	4	サラダ油	0.5	玉ねぎ	15	
	鶏ガラスープの素	1.2	キャベツ	28	にんじん	20	
	濃口しょうゆ	3	にんじん	6	さやいんげん	6	
	砂糖	2.6	きゅうり	8	しいたけ	3	
	ごま油	2	塩昆布	1.2	豚バラ	15	
	砂糖	1.5	濃口しょうゆ	0.2	ごま油	0.5	
	かたくり粉	3	塩	0.1	おろししょうが	2	
	豚ミンチ	44	ごま油	0.7	にんにく	0.05	
	豆腐(木綿)	8	かぼちゃ	20	みそ	3	
	玉ねぎ	16	突きこんにやく	8	砂糖	0.5	
	にんじん	5	カットわかめ	0.7	みりん	1	
	しいたけ	5	だし昆布	0.42	濃口しょうゆ	1.5	
	おろししょうが	0.5	かつお節	0.84	かたくり粉	0.75	
	こしょう	0.02	だしの素	1.4	鶏ももこまぎれ	15	
	かたくり粉	0.5	みそ	10	突きこんにやく	8	
	ごま油	0.3			にんじん	6	
	鶏ガラスープの素	1			大豆(水煮缶詰)	5	
水	3			万能ねぎ	0.5		
濃口しょうゆ	3			砂糖	2		
みりん	3			みりん	1		
砂糖	3			濃口しょうゆ	4		
穀物酢	1.8			サラダ油	1		
かたくり粉	1			水	130		
クリームコーン	8			かつお節	0.84		
えのきたけ	7			だし昆布	0.42		
* 卵液	20						
万能ねぎ	0.5						
おろししょうが	0.2						
塩	0.25						
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						
* いちご	30						
エネルギー	571kcal	エネルギー	485kcal	エネルギー	420kcal	エネルギー	482kcal
低学年							
	《旬》いちご						



がかり
ごはん係



うちのクラスは30人
6班あるから
6つに分けて
よそっていきば...



きゅうしよくとうばん しこと
給食当番のお仕事に、
すこ 少な
少しずつ慣れていきましょう。