

2025年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場 日・曜	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	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	ごはん 厚揚げとニラの中華炒め チョレギサラダ 豆腐としいたけの中華スープ ぶどうゼリー	ごはん 鮭のムニエル らっきょうのタルタルソース 豚バラ肉と野菜のソテー ポトフスープ	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ちくわのカレー揚げ もやしとわかめのスープ プロセスチーズ	NEG丸ールパン40g チキントマトスパゲッティ ごぼうサラダ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のソテー じゃがいもとキャベツのみそ汁 ももゼリー	ごはん 鶏の塩麹漬けオープン焼き カレービーフン炒め 豆腐と野菜のみそ汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 小松菜のチャンプル 豚汁	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	チキンカレー キャベツときゅうりの塩昆布サラダ 牛乳	ごはん 豚肉ときこのオイスターソース炒め 小松菜ともやしのナムル 豚ミンチと野菜の中華スープ
材料名および使用量 (g)	精白米 65g 厚揚げ 35g 豚バラ 40g にら 10g にんじん 15g なす 15g 長ネギ 3g おろししょうが 0.2g ごま油 0.5g 砂糖 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.02g 酒 1.1g オイスターソース 7.3g 濃口しょうゆ 1.35g 鶏ガラスープの素 1.15g レタス 18g わかめ(乾燥、素干し) 0.8g にんにく 0.01g オイスターソース 2.5g ごま油 5g 豆腐 10g しいたけ 5g 土生姜 0.25g にんにく 0.02g 鶏ガラスープの素 2g 水 120g コーンスターチ 3g 塩 0.5g 砂糖 2g 薄口しょうゆ 0.8g ぶどうゼリー 1こ	精白米 67g サーモン 50g 塩 0.3g こしょう 0.02g 小麦粉 1.44g サラダ油 1.4g レモン 1.0g らっきょう 3g 玉ねぎ 6g マヨネーズ 15g 穀物酢 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g パセリ・乾 0.01g 豚バラ 30g キャベツ 30g こまつな 10g にんじん 10g 玉ねぎ 10g 鶏ガラスープの素 1.5g 薄口しょうゆ 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.02g サラダ油 0.5g ベーコン 3g キャベツ 20g にんじん 20g じゃがいも 15g ブイヨン 2.5g 水 130g 塩 0.6g こしょう 0.02g サラダ油 0.5g	精白米 67g 豚バラ 55g オリーブ油 1.8g 玉ねぎ 20g れんこん薄切り 15g チンゲンサイ 20g にんじん 10g エリンギ 5g 万能ねぎ 0.6g にんにく 0.2g オリーブ油 1.8g オイスターソース 8g 濃口しょうゆ 8g だしの素 0.3g ちくわ 2.3本 天ぷら粉 3.5g カレー粉 0.3g ウスターソース 5g サラダ油 5g 緑豆もやし 12g えのきたけ 4g カットわかめ 1g 鶏ガラスープの素 2.5g 濃口しょうゆ 1g こしょう 1g サラダ油 0.5g プロセスチーズ 1こ	* NEG丸ールパン40g 1こ 鶏ももこまぎれ 55g 白ワイン 0.6g しめじ 16g スパゲッティ 63g サラダ油 0.9g 玉ねぎ 40g ホールトマト 30g ブイヨン 0.5g にんにく 0.3g バジル 0.01g オリーブ油 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.03g 薄口しょうゆ 3g 粉チーズ 1.3g さがきごぼう 15g にんじん 10g 突きこんにやく 5g さやいんげん 3g 濃口しょうゆ 0.75g 砂糖 0.5g すりごま 3g マヨネーズ 4g 牛乳 1本 ももゼリー 1こ	精白米 67g 鶏もも肉 75g 酒 2.7g おろししょうが 0.3g にんにく 0.34g 濃口しょうゆ 5.58g 小麦粉 3.24g かたくり粉 3.24g 塩 0.06g こしょう 0.02g サラダ油 5g ほうれん草 40g にんじん 10g コーン・冷凍 5g サラダ油 0.5g 塩 0.08g こしょう 0.02g じゃがいも 15g 玉ねぎ 12g キャベツ 12g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g ももゼリー 1こ	精白米 68g 鶏もも肉 75g 塩麹 6g 濃口しょうゆ 1.8g みりん 1.8g にんにく 0.15g おろししょうが 0.15g ブロッコリー 10g ピーマン 8g にんじん 10g しいたけ 2g 豚バラ 10g 玉ねぎ 10g キャベツ 15g ピーマン 3g ごま油 1.3g 塩 1.2g こしょう 0.1g 鶏ガラスープの素 1.2g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 1.2g カレー粉 0.18g 豆腐 12g 大根 12g カットわかめ 0.5g にんじん 6g 万能ねぎ 0.5g だし昆布 0.3g かつお節 1.04g だしの素 0.8g みそ 10g	精白米 67g 鶏もも肉 75g 塩麹 2.7g みりん 5g 濃口しょうゆ 10g 酒 5g ゆず果汁 2.7g ブロッコリー 10g 厚揚げ 40g こまつな 20g 緑豆もやし 10g ツナ缶 3g 卵液 20g ごま油 0.5g 砂糖 2g 塩 0.1g だしの素 0.5g 濃口しょうゆ 0.5g かつお節 0.2g 豚バラ 15g 油あげ 3g 大根 10g 玉ねぎ 10g ミックスベジタブル 15g 鶏ガラスープの素 2.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ミニフィッシュ 1袋	精白米 67g 豚肉 75g 玉ねぎ 26g 塩 0.6g こしょう 0.02g ケチャップ 13.5g ウスターソース 8g 酒 3.75g 濃口しょうゆ 1.5g サラダ油 0.5g ほうれん草 33g 油あげ 3g にんじん 8.89g 薄口しょうゆ 1.6g みりん 1.6g 砂糖 0.8g 水 35g だし昆布 0.18g かつお節 0.56g 鶏ひき肉 10g ごま油 10g 玉ねぎ 10g ミックスベジタブル 15g にんにく 0.02g 塩 0.2g こしょう 0.02g ミニフィッシュ 1袋	鶏もも肉 45g 玉ねぎ 30g じゃがいも 25g にんじん 15g マッシュルーム 10g おろししょうが 0.25g にんにく 0.1g なたね油 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.1g ブイヨン 2g * カレールウ 14g * 牛乳1L 15g ケチャップ 0.8g ホールトマト 2g 精白米 75g キャベツ 30g にんじん 6g きゅうり 8g 塩昆布 1.2g ごま油 0.5g 濃口しょうゆ 0.3g * 白ごま 0.68g ごま油 6.12g 豚ミンチ 8g 玉ねぎ 10g カットわかめ 0.5g キャベツ 20g 薄口しょうゆ 0.8g 塩 0.5g こしょう 0.02g 鶏ガラスープの素 2.5g コーンスターチ 3g ごま油 0.3g	精白米 67g 豚バラ 65g 濃口しょうゆ 0.6g 酒 1g コーンスターチ 0.7g しめじ 25g しいたけ 8g 長ネギ 8g おろししょうが 0.4g オイスターソース 7.6g 酒 0.25g 砂糖 1.2g 濃口しょうゆ 1.2g サラダ油 0.5g チンゲンサイ 20g こまつな 35g 緑豆もやし 15g にんじん 6g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g 濃口しょうゆ 0.34g * 白ごま 0.68g ごま油 6.12g 豚ミンチ 8g 玉ねぎ 10g カットわかめ 0.5g キャベツ 20g 薄口しょうゆ 0.8g 塩 0.5g こしょう 0.02g 鶏ガラスープの素 2.5g コーンスターチ 3g ごま油 0.3g
エネルギー	594kcal	653kcal	646kcal	698kcal	583kcal	558kcal	560kcal	530kcal	626kcal	609kcal
中学年	594kcal	653kcal	646kcal	698kcal	583kcal	558kcal	560kcal	530kcal	626kcal	609kcal
<旬>なす						塩麹は発酵食品で、腸内環境を整え、消化を助ける効果が期待されます	大豆製品、小松菜はカルシウムが豊富			

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

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
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)
献立名	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のおかか和え 里芋と揚げのみそ汁	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	香川県 肉もっそ 鯖の塩焼き もやしとニラのホットサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ごはん 油淋鶏 根菜のみそ汁 オレンジ	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 ヨーグルト(コアコアいちご)	ごはん 石垣フライ 豚バラビーフン炒め 揚げとほうれん草のみそ汁	ごはん 鶏のつくね焼き 野菜いため 五目汁 りんご	お弁当の日	ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳	あんかけ焼きそば キャベツとじゃこの塩昆布マヨサラダ わかめとトマトの中華卵スープ
材料名および使用量(ｇ)	精白米 68g 豚バラ 75g 長ネギ 13g 塩 1g ごま油 1.5g 玉ねぎ 35g にんじん 16g 万能ねぎ 1g 白ごま 1g ごま油 1g にんにく 0.03g 鶏ガラスープの素 0.2g 酒 3g レモン(果汁) 1.5g こしょう 0.02g ほうれん草 35g かつお節 1g 砂糖 1g みりん 1g 濃口しょうゆ 3g 里芋(冷凍) 12g 油あげ 3g 万能ねぎ 2g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 1.0g	* NEG丸ロール60g 1こ 鶏ひき肉 38g 玉ねぎ 20g じゃがいも 25g こまつな 15g ミニペンネ 5g マッシュルーム 20g 牛乳1L 30g ホワイトソース 15g クリームシチューのルー 5g ブイヨン 0.2g 水 50g パセリ・乾 0.01g サラダ油 0.5g ブロッコリー 30g ツナ缶 7g にんじん 5g コーン・冷凍 3g 青じそ(大葉) 0.08g 味ポン 5g サラダ油 0.3g 白菜 15g えのきたけ 15g 万能ねぎ 0.7g ブイヨン 2.5g 薄口しょうゆ 1g 塩 0.1g こしょう 0.02g 白ワイン 1.35g 牛乳 1本	精白米 68g 鶏ひき肉 38g 濃口しょうゆ 20g 薄口しょうゆ 25g みりん 15g 酒 5g にんじん 20g しいたけ 3g 油あげ 4g 豚肉 15g ささがきごぼう 10g えだまめ・冷凍 4g 突きこんにやく 7g サラダ油 0.5g 水 11.2g だしの素 0.7g 濃口しょうゆ 1.4g 薄口しょうゆ 1.4g みりん 1.4g * さば40g(低) 0切 * さば 1切 * さば60g(高) 0切 塩 0.6g 酒 0.4g レモン 1/10C 緑豆もやし 35g にら 4g かまぼこ 7g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g こしょう 0.02g 八丁味噌 1g コチュジャン 2g ごま油 3g じゃがいも 20g 玉ねぎ 13g 万能ねぎ 0.5g みそ 10g 水 130g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g	精白米 67g 鶏もも肉 75g 酒 4.5g おろししょうが 2g 濃口しょうゆ 3g コーンスターチ 9g サラダ油 5g 長ネギ 5g おろししょうが 1.1g にんにく 0.5g 穀物酢 3.6g 濃口しょうゆ 3.6g 砂糖 2.1g ごま油 1.1g ブロッコリー 42.5g しめじ 10g サラダ油 0.5g オイスターソース 4g さつまいも 20g 大根 15g ささがきごぼう 6g にんじん 6g 水 140g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g オレンジ 1/4C	精白米 67g 白ごま 0.7g 豚バラ 65g にんにく 0.07g 長ネギ 3.5g 濃口しょうゆ 4g 砂糖 2g みりん 1.3g 酒 0.7g ごま油 0.7g にんじん 6g 玉ねぎ 20g エリンギ 10g 白菜 32g にら 3g コーンスターチ 0.7g ごま油 0.7g 切干大根 4g こまつな 15g 緑豆もやし 15g にんじん 6g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g 濃口しょうゆ 0.34g にんにく 0.05g ごま油 6.12g 豆腐 15g 玉ねぎ 20g にら 5g カットわかめ 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.02g 薄口しょうゆ 2.5g 鶏ガラスープの素 2.5g 水 130g コーンスターチ 3g いちごヨーグルト 1こ	精白米 67g 鶏ひき肉 80g 玉ねぎ 12g ひじき 0.32g にんじん 8g 豆腐 15g 卵液 3.2g 塩 0.4g 濃口しょうゆ 2.5g みりん 2.5g 砂糖 1.25g 酒 2.5g かたくり粉 2.5g サラダ油 0.5g れんこん薄切り 35g かぼちゃ 25g ブロッコリー 25g エリンギ 10g 濃口しょうゆ 2.5g 砂糖 1g みりん 1g サラダ油 0.5g 豚肉 15g 突きこんにやく 8g にんじん 6g 大根 10g しいたけ 5g 砂糖 2g みりん 1g 濃口しょうゆ 4g サラダ油 1g かつお節 0.84g だし昆布 0.42g だしの素 1.4g みそ 10g りんご 1/6C		精白米 70g 牛肉薄切り 50g 玉ねぎ 25g マッシュルーム 5g にんじん 15g にんにく 0.02g サラダ油 0.5g ブイヨン 3.3g ビーフシチュールー 14g 赤ワイン 3g はちみつ 2g グリンピース(冷凍) 2.4g 水 110g 切干大根 4g きゅうり 7g にんじん 6g ツナ缶 4g * すりごま 0.5g 濃口しょうゆ 1.3g * マヨネーズ 10g 砂糖 0.95g * 牛乳 1本	* 中華めん(ゆで) 130g 豚バラ 50g 酒 25g 濃口しょうゆ 2g おろししょうが 1g にんにく 0.02g にら 3g にんじん 12g 白菜 30g 玉ねぎ 15g かまぼこ 7g しいたけ 5g 鶏ガラスープの素 2.5g 酒 6.5g 砂糖 2.6g 塩 0.4g 濃口しょうゆ 3.5g コーンスターチ 2.6g ごま油 2g 味ポン 2g キャベツ 28g にんじん 6g * ちりめんじゃこ 1.5g 塩昆布 1.2g 味ポン 4g * マヨネーズ 5g ごま油 0.7g カットわかめ 0.5g 玉ねぎ 8g ホールトマト 20g * 卵液 18g 土生姜 1.5g 鶏ガラスープの素 2g 水 120g 薄口しょうゆ 0.8g ごま油 0.5g	
	エネルギー	624kcal	520kcal	513kcal	620kcal	690kcal	597kcal	577kcal		668kcal
中学年	ぶた肉はビタミンB1が豊富で、夏にぴったりのメニューです		肉もっそは、香川県三豊市の郷土料理で、肉入り焼き込みご飯です			<旬>ビーマン				