

2025年度12月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生			
日・曜	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)	
献立名	NEGロールパン50g ミートスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳		ごはん チンジャオロース 小松菜とベーコンの春雨サラダ コーン入り中華かき玉スープ		レタス炒飯 ゆで豚とブロッコリーのサラダ 鶏と白菜の中華スープ		ごはん 鮭のムニエル(ガーリック醤油がけ) 小松菜とちくわの中華炒め けんちん汁 ヨーグルト(コアコア)		豚丼 ほうれん草のごま和え じゃがいもとしめじのみそ汁		ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとしめじのオイスターソース炒め 豚ミンチと野菜の醤油麺スープ ミニフィッシュ		ごはん 豚肉と高野豆腐の炊き合わせ さつまいもの天ぷら 揚げと水菜のみそ汁		お弁当の日		ごはん ヘレカツ ポテトサラダ 高野豆腐の赤だし	
材料名および使用量(g)	* NEGロールパン	1に	精白米	67	にんにく	0.05	精白米	65	精白米	68	精白米	65	精白米	67		精白米	67	
	* スパゲッティ	57	豚バラ	72	* ちりめんじゃこ	5	* サーモン	50	豚バラ	60	鶏もも肉	75	高野豆腐	1/3に		豚ヒレ50g(中)	1枚	
	合いびき肉	55	酒	0.4	レタス	20	塩	0.4	酒	0.6	塩	0.1	豚バラ	20		塩	0.1	
	赤ワイン	1	おろししょうが	0.9	万能ねぎ	1	こしょう	0.02	玉ねぎ	40	こしょう	0.1	* こんにやく(板)	20		こしょう	0.05	
	セロリ	4.5	コーンスターチ	1.5	* 卵液	35	コーンスターチ	0.5	にんじん	8	コーンスターチ	5	大根	30		* 小麦粉	2.6	
	にんにく	0.1	れんこん	20	鶏ガラスープの素	2.5	オリーブ油	1	万能ねぎ	1.2	* 卵液	12.5	にんじん	20		* 卵液	4.25	
	玉ねぎ	35	ピーマン	12	濃口しょうゆ	12	濃口しょうゆ	360G	サラダ油	0.5	砂糖	5	さやいんげん	6		* パン粉	15	
	にんじん	30	赤パプリカ・冷凍	5	こしょう	0.02	酒	260G	砂糖	1.5	穀物酢	11	水	30		なたね油	5	
	オリーブ油	1.3	黄パプリカ・冷凍	5	塩	0.2	みりん	260G	みりん	1	砂糖	6	だし昆布	1.8		とんかつソース	15	
	* ビーフシチュール	6	オイスターソース	6	ごま油	0.5	砂糖	0.8	塩	0.2	濃口しょうゆ	9	かつお節	3.6				
	ホールトマト	20	濃口しょうゆ	4.5	* 白ごま	48	おろししょうが	0.08	薄口しょうゆ	2	ブロッコリー	32.5	だしの素	1.5		ツナ缶	5	
	ケチャップ	20	みりん	4.5	豚バラ	30	にんにく	0.08	濃口しょうゆ	4	こまつな	10	酒	2.4		じゃがいも	35	
	ブイヨン	1	砂糖	2.25	豚バラ	30	水	2.3	だし昆布	0.42	しめじ	10	砂糖	6.8		にんじん	6	
	ウスターソース	4	サラダ油	0.5	ブロッコリー	20	ちくわ	2/5本	かつお節	0.84	サラダ油	0.5	みりん	2.95		玉ねぎ	5	
	* 粉チーズ	1.3	こまつな	25	コーン・冷凍	3	にんにく	0.02	だしの素	1.4	オイスターソース	4	濃口しょうゆ	9.7		* マヨネーズ	7.5	
塩	1	にんじん	5	にんじん	5	水	0.02	ほうれんそう・冷凍	27	豚ミンチ	8	さつまいも	60	こしょう	0.02			
こしょう	0.5	緑豆春雨	4	味ポン	3	塩	0.4	* すりごま	0.4	玉ねぎ	10	* 天ぷら粉	11	高野豆腐細切り	2			
ブロッコリー	35	* ベーコン	3.5	* マヨネーズ	2.8	サラダ油	0.5	砂糖	1	にんじん	6	塩	0.5	ほうれん草	10			
コーン・冷凍	5	味ポン	5	ごま油	1.3	鶏ガラスープの素	0.58	みりん	16	白菜	16	サラダ油	5	だし昆布	0.42			
穀物酢	1.5	砂糖	1.6	砂糖	0.9	鶏ガラスープの素	3	濃口しょうゆ	4	しょうゆ麺	8	水菜	15	かつお節	0.84			
オリーブ油	2.6	鶏ガラスープの素	2.5	塩	0.2	ごま油	1.4	じゃがいも	15	こしょう	0.02	油あげ	3	だしの素	1			
塩	0.13	こしょう	0.02	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	1.4	ぶなしめじ	10	鶏ガラスープの素	2	しめじ	5	八丁味噌	10			
こしょう	0.03	ごま油	1	鶏ひき肉	15	豆腐	12	カットわかめ	0.5	サラダ油	0.5	水	130					
* 牛乳	1本	えのきたけ	5	にんじん	6	* こんにやく	8	だし昆布	0.3	* ミニフィッシュ	1袋	だし昆布	0.65					
		チンゲンサイ	10	白菜	10	大根	12	かつお節	1.04			かつお節	2.08					
		* 卵液	15	えのきたけ	4	ごぼう	5	だしの素	1.3			みそ	10					
		コーン・冷凍	3	玉ねぎ	10	万能ねぎ	0.5	みそ	10									
		クリームコーン	20	土生姜	0.8	だし昆布	0.42											
		水	2	にんにく	0.02	かつお節	0.84											
		鶏ガラスープの素	2.5	鶏ガラスープの素	2	だしの素	1.4											
		酒	5	水	120	薄口しょうゆ	0.4											
		塩	0.5	コーンスターチ	3	塩	0.5											
		コーンスターチ	3	塩	0.5	サラダ油	0.5											
				砂糖	2	* ヨーグルト(コアコア)	1に											
				薄口しょうゆ	0.8													
				ごま油	0.5													

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 日・曜	3・5年生 12日(金)	2・4年生 15日(月)	2・4年生 16日(火)	2・4年生 17日(水)	2・4年生 18日(木)	2・4年生 19日(金)	1・6年生 22日(月)
献立名	NEG丸ロール60g 白菜とじゃがいものグラタン 水菜サラダ たまねぎとしめじのコンソメスープ 牛乳	給食委員会考案 ハワイメニュー ロコモコ丼 ブロッコリーとじゃがいものコンソメスープ フルーツポンチ	わかめとじゃこのゆかりごはん おでん ブロッコリーと人参の和え物 もやしと玉ねぎのみそ汁	ごはん さばのみそ煮 豚肉じゃが 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん 餃子オムレツ 南瓜といんげんのカレー炒め もやしとわかめの中華スープ りんご	クリスマスメニュー NEG丸ロール60g 鶏もものボルチーニクリーム煮込み フライドポテト ベーコンと野菜の具だくさんスープ クリスマスカップデザート	餅つきメニュー ごはん 赤魚のみりん漬け焼き 豚バラ肉と野菜のソテー すまし汁 みかん
材料名および使用量（g）	* NEG丸ロール 120g	精白米 68g	精白米 65g	精白米 67g	精白米 67g	* NEG丸ロール60g 120g	精白米 67g
	鶏ひき肉 30g	合いびき肉 65g	カットわかめ 1.7g	* さば 1切	* 卵液 60g	鶏もも肉 75g	* 赤魚50g(中) 1切
	* マカロニ 12g	豆ブラス 3.5g	ゆかりふりかけ 0.5g	土生姜 4g	豚ミンチ 35g	ぶなしめじ 18.5g	みりん 9.4g
	白菜 16g	玉ねぎ 19g	* ちりめんじゃこ 2g	みそ 8.3g	キャベツ 15g	マッシュルーム 6g	濃口しょうゆ 3.1g
	じゃがいも 15g	豆腐 30g	塩 0.65g	濃口しょうゆ 1g	万能ねぎ 1g	* 牛乳1L 27g	* 白ごま 0.5g
	玉ねぎ 15g	塩 0.5g	酒 1.08g	砂糖 3.3g	切干大根 1.2g	* 生クリーム 7g	豚バラ 30g
	サラダ油 0.5g	こしょう 0.01g	大根 35g	酒 5.5g	にら 3g	* ボルチーニソース 10g	キャベツ 30g
	* ホワイトソース 15g	ナツメグ 0.01g	* こんにゃく(板) 14g	水 14g	にんにく 0.05g	オリーブ油 1g	こまつな 10g
	* クリームシチューのルー 5g	* ハヤシルウ 5g	じゃがいも 35g	豚バラ 25g	おろししょうが 0.3g	塩 0.18g	にんじん 10g
	* 牛乳 30g	ケチャップ 2.7g	* ゆで卵 1/2コ	酒 0.8g	砂糖 1g	こしょう 0.01g	玉ねぎ 10g
	コーンスターチ 3g	砂糖 0.7g	厚揚げ 35g	じゃがいも 25g	鶏ガラスープの素 2.5g	ほうれん草 15g	鶏ガラスープの素 1.5g
	* パン粉 1g	キャベツ 23.2g	ちくわ 1/3本	にんじん 10g	ごま油 1g	フライドポテト皮付き 65g	薄口しょうゆ 0.5g
	パセリ・乾 0.02g	* マヨネーズ 6.8g	鶏もも肉 50g	玉ねぎ 15g	濃口しょうゆ 1.5g	青のり 0.03g	塩 0.1g
	大根 15g	塩 0.05g	だしの素 1.25g	なたね油 0.5g	味噌 3g	塩 0.25g	こしょう 0.02g
	水菜 35g	こしょう 0.01g	薄口しょうゆ 7.7g	砂糖 1.5g	かぼちゃ 28g	サラダ油 5g	サラダ油 0.5g
	コーン・冷凍 3g	* ゆで卵 1/2コ	酒 1.5g	みりん 0.5g	じゃがいも 12g	白菜 10g	大根 13g
	* ベーコン 5g	ぶなしめじ 12g	砂糖 3.25g	塩 0.1g	さやいんげん 15g	ミックスベジタブル 12g	にんじん 6g
	薄口しょうゆ 2.16g	じゃがいも 15g	塩 1.2g	濃口しょうゆ 3g	豚バラ 10g	じゃがいも 15g	しいたけ 2g
	砂糖 4.32g	ブロッコリー 10g	ブロッコリー 30g	薄口しょうゆ 3g	カレー粉 0.4g	キャベツ 8g	鶏ももこまぎれ 12g
	穀物酢 2.16g	サラダ油 1g	にんじん 8g	かつお節 0.42g	にんにく 0.05g	ブイヨン 2g	かまぼこ 5g
	ゆず果汁 0.9g	ブイヨン 2g	かつお節 0.2g	だし昆布 0.21g	おろししょうが 0.1g	薄口しょうゆ 4g	三つ葉 1.5g
	こしょう 0.18g	水 140g	濃口しょうゆ 4g	だしの素 0.7g	水 7g	塩 0.1g	だし昆布 0.42g
	塩 0.36g	塩 0.6g	* 緑豆もやし 10g	豆腐 15g	ケチャップ 5g	こしょう 0.02g	かつお節 0.84g
	オリーブ油 3.06g	こしょう 0.02g	玉ねぎ 15g	カットわかめ 0.5g	鶏ガラスープの素 1g	オリーブ油 0.2g	だしの素 1.4g
	玉ねぎ 12g	* ハイアップル缶詰 20g	かつお節 0.84g	大根 10g	サラダ油 0.5g	クリスマスカップデザート 1コ	塩 0.8g
	しめじ 7g	みかん缶 10g	だし昆布 0.42g	だし昆布 2.08g	* 緑豆もやし 12g		薄口しょうゆ 1g
	ブイヨン 2.5g	* もも缶 15g	だしの素 1.4g	かつお節 1g	玉ねぎ 6g		* みかん 1コ
	濃口しょうゆ 4g		薄口しょうゆ 10g	薄口しょうゆ 1g	にんじん 5g		
	サラダ油 0.5g		みそ 1.0g	みりん 1g	カットわかめ 0.5g		
	* 牛乳 1本			塩 0.5g	おろししょうが 0.5g		
					鶏ガラスープの素 2g		
					塩 0.5g		
					砂糖 2g		
					薄口しょうゆ 0.8g		
					サラダ油 0.05g		
					* りんご 1/8コ		
「世界の料理」メニューを考えてくれました。							
エネルギー	567kcal	611kcal	548kcal	527kcal	525cal	690kcal	581kcal
中学年							

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

