

## 2025年度1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	1・6年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生
日・曜	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
献立名	お正月献立 ごはん 鮭の幽庵焼き 筑前煮 白みそ雑煮 みかん	成人の日	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 里芋と白菜のみそ汁	ごはん チキンカツ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 八宝菜 焼売風ミートローフ わかめスープ	冬野菜のカレー キャベツのサラダ 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め なめこのみそ汁	ごはん 赤魚のしょうゆ麹焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 繊維たっぷりみそ汁 ぶどうゼリー	ごはん 豚のすき焼き煮 小松菜とじゃこの和え物 わかめと麩のみそ汁
材料名および使用量（g）	精白米 65g * サーモン 60g 砂糖 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 鶏ももこまぎれ 30g * こんにゃく 20g 洗いごぼう 18g にんじん 18g れんこん 10g グリーンピース(冷凍) 2g サラダ油 4g 水 22g 砂糖 5g みりん 3.5g 酒 5g 濃口しょうゆ 6g だし昆布 0.1g かつお節 0.35g * 白玉団子 2こ 大根 15g にんじん 8g 油あげ 2g 三つ葉 1g 水 140g だし昆布 0.45g かつお節 1.04g だしの素 1.39g みりん 3g 薄口しょうゆ 1g 白みそ 12g * みかん 1こ		精白米 67g 豚バラ 75g 玉ねぎ 45g しめじ 10g おろししょうが 3.5g にんにく 0.5g 濃口しょうゆ 9.35g みりん 5g 酒 3g コーンスターチ 2.5g サラダ油 0.5g ごまつな 32.94g 油あげ 3g にんじん 8.89g 薄口しょうゆ 2.4g 水 1.6g 砂糖 0.8g みりん 35g だし昆布 0.18g かつお節 0.56g 白菜 15g 里芋(冷凍) 30g 万能ねぎ 0.5g 水 130g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g だしの素 1.4g	精白米 62g 鶏むね 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.02g * 小麦粉 3g * 卵液 4.3g * パン粉 20g サラダ油 5g ケチャップ 15g とんかつソース 12g 練りマスタード 3g じゃがいも 36g にんじん 6g きゅうり 6g レタス 4g 玉ねぎ 3g * ハム 5g * マヨネーズ 10g 砂糖 1.7g 塩 0.8g こしょう 0.02g 豆腐 15g カットわかめ 0.5g 万能ねぎ 0.5g 水 140g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g だしの素 1.4g	精白米 67g 豚バラ 60g 酒 3g 濃口しょうゆ 2g おろししょうが 1g にんにく 20g マッシュルーム 30g 白菜 25g こまつな 10g かまぼこ 8g しいたけ 4g 鶏ガラスープの素 1.2g * カレールウ 6.5g * 牛乳1L 2.6g 水 0.4g キャベツ 3.5g コーンスターチ 3g ごま油 2g 豚ミンチ 50g 豆腐(木綿) 16g 玉ねぎ 24g えのきたけ 8g * 卵液 6.5g 塩 0.8g 砂糖 0.98g 酒 2.4g 濃口しょうゆ 2.90g おろししょうが 1.4g コーンスターチ 3g ごま油 1.6g 味ボン 2.5g にら 2.5g カットわかめ 2g ごま油 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 0.8g 水 130g	精白米 68g 豚バラ 50g かぼちゃ 25g 玉ねぎ 20g にんじん 6g マッシュルーム 7g れんこん 15g 大根 10g おろししょうが 0.5g にんにく 0.02g サラダ油 0.5g 塩 0.1g * カレールウ 12g * 牛乳1L 16g 水 85g キャベツ 30g * ハム 4g ブロッコリー 10g 塩 0.08g こしょう 0.02g ワインビネガー 2.6g 練りマスタード 0.8g サラダ油 3.8g オリーブ油 3g * 牛乳 1本	精白米 67g 鶏もも肉 75g * 赤魚50g(中) 1切 砂糖 0.6g しょうゆ麹 7g みりん 3g おろししょうが 0.3g にんにく 0.34g 濃口しょうゆ 2g こしょう 0.02g * 小麦粉 5g じゃがいも 40g かたくり粉 5g サラダ油 5g 豚バラ 30g キャベツ 28g 玉ねぎ 15g こまつな 20g にんじん 7g 鶏ガラスープの素 1g 濃口しょうゆ 0.2g 塩 0.1g こしょう 0.02g サラダ油 0.5g なめこ(水煮) 6g カットわかめ 0.5g 水 140g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g だしの素 1.4g	精白米 67g * 赤魚50g(中) 1切 しょうゆ麹 7g みりん 3g 厚揚げ 35g 豚ミンチ 10g にんじん 15g 玉ねぎ 15g じゃがいも 40g えだまめ・冷凍 7g ごま油 0.5g 砂糖 1.7g だし昆布 0.1g かつお節 0.2g 濃口しょうゆ 2.8g コーンスターチ 2.5g キャベツ 12g * 突きこんにゃく 10g えのきたけ 3g * 緑豆もやし 20g 水 140g だし昆布 0.3g かつお節 1.04g だしの素 1.4g みそ 10g * ぶどうゼリー 1こ	精白米 67g 豚バラ 72g 酒 1.2g 玉ねぎ 18g えのきたけ 9.5g * 糸こんにゃく 8g にんじん 6g 長ネギ 0.5g 白菜 35g さがきごぼう 8g 砂糖 3.3g 濃口しょうゆ 9.3g 酒 1.25g なたね油 3g ごまつな 38g * ちりめんじゃこ 3g * 緑豆もやし 9g 刻みのり 0.3g にんにく 0.01g オイスターソース 2.5g ごま油 5g カットわかめ 0.7g * おつゆ麩 2g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.8g みそ 10g
	エネルギー 729kcal		エネルギー 640kcal	エネルギー 647kcal	エネルギー 713kcal	エネルギー 731kcal	エネルギー 650kcal	エネルギー 539kcal	エネルギー 653kcal
中学年			<旬>こまつな、白菜			<旬>れんこん、大根、にんじん		発酵食品のこうじで腸をきれいに！	こまつな、じゃこはカルシウムが豊富

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 22日(木)		2・4年生 26日(月)	2・4年生 27日(火)	2・4年生 28日(水)	2・4年生 29日(木)	2・4年生 30日(金)
献立 名	チキンライス れんこんのごまマヨサラダ コンソメスープ 牛乳	耐暑運動 お弁当の日	ごはん さつまいものオムレツキッシュ のり塩フライドポテト 白菜としめじの洋風スープ	ごはん サーモンフライ(レモンバターソース) 鶏ミンチとほうれん草のクリームペンネ えのきと切干大根のみそ汁	ねぎ塩豚丼 白菜の即席漬け かぼちゃと揚げのみそ汁	ごはん 鯖の煮付け カレービーフン炒め 大根とえのきのみそ汁	NEG丸ロール60g 冬野菜のクリームシチュー キャベツとツナのあっさりサラダ 牛乳
材料名および 使用量(g)	精白米 65g ブイヨン 0.15g 鶏ひき肉 40g 玉ねぎ 20g マッシュルーム 3g ミックスベジタブル 20g サラダ油 0.5g ケチャップ 19.5g ウスターソース 2g 塩 0.9g こしょう 0.03g にんじん 10g れんこん薄切り 20g えだまめ 5g ひじき 0.8g 砂糖 0.95g 濃口しょうゆ 1.3g *マヨネーズ 10g *すりごま 0.5g ごま油 0.4g 玉ねぎ 10g 白菜 10g じゃがいも 10g ブイヨン 2g 薄口しょうゆ 2g パセリ・乾 0.02g *牛乳 1本		精白米 67g *ベーコン 7.2g さつまいも 24g 赤パプリカ・冷凍 9.6g マッシュルーム 4.8g ブロッコリー 9.6g *卵液 36g *粉チーズ 3g ケチャップ 8g *牛乳1L 10g *生クリーム 7.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g バジリコ 0.05g オリーブ油 0.5g フライドポテト皮付き 65g 青のり 0.03g 塩 0.25g サラダ油 5g 鶏ひき肉 15g 白菜 20g にんじん 10g ぶなしめじ 15g 塩 0.5g こしょう 0.02g 薄口しょうゆ 1g ブイヨン 2.5g 水 140g	精白米 67g *サーモン 50g 塩 0.4g こしょう 0.02g *小麦粉 3.5g *卵液 5g *パン粉 15g サラダ油 5g 水 2.4g レモン(果汁) 7.2g *バター 8g *パセリ 0.08g 鶏ひき肉 20g 玉ねぎ 10g ほうれん草 18g 塩 1g *牛乳1L 15g *ホワイトソース 15g *粉チーズ 1.4g ブイヨン 0.8g こしょう 0.02g *ペンネ 10g えのきだけ 10g 切干大根 0.6g カットわかめ 1g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	精白米 68g 豚バラ 75g 長ネギ 13g 酒 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 白菜 40g にんじん 5g 塩昆布 0.12g 塩 0.9g 砂糖 0.18g 昆布茶 0.12g ゆず果汁 0.9g 穀物酢 0.9g かぼちゃ 25g 油あげ 5g ほうれん草・冷凍 15g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	精白米 67g *さば 1切 土生姜 1.2g 酒 9g 砂糖 1g みりん 1.7g 濃口しょうゆ 1.25g ビーファン 8g にんじん 10g しいたけ 2g 豚バラ 15g 玉ねぎ 10g キャベツ 15g ブロッコリー 10g サラダ油 1.3g にんにく 0.01g おろししょうが 0.02g ブイヨン 1.2g 濃口しょうゆ 1.6g みりん 1.2g カレー粉 0.08g 大根 15g 玉ねぎ 8g えのきだけ 7g にんじん 6g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	*NEG丸ロール60g 1本 鶏もも肉 50g 大根 15g 白菜 30g にんじん 10g じゃがいも 25g しめじ 5g ブロッコリー 10g サラダ油 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g *クリームシチューのルー 15g *牛乳1L 33g ブイヨン 1.25g キャベツ 35g きゅうり 6g ツナ缶 5g にんじん 6g コーン・冷凍 3g 青じそ(大葉) 0.08g 味ボン 5g サラダ油 0.3g *牛乳 1本
エネルギー	582kcal	582kcal	581kcal	658kcal	636kcal	505kcal	532kcal
中学年							
					<旬>ほうれん草		<旬>白菜、大根、 ブロッコリー

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

かがみびら  
鏡開き

かがみ  
鏡もちをおいしく食べて  
今年1年、元気にすごしましょう！