

# 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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
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 焼壳風ミートローフ 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
材料名および使用量(g)	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td></tr> <tr><td>* サーモン</td><td>60</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>5</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>10</td></tr> <tr><td>酒</td><td>5</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>10</td></tr> <tr><td>* こんにゃく</td><td>30</td></tr> <tr><td>洗いごぼう</td><td>18</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>10</td></tr> <tr><td>グリンピース(冷凍)</td><td>2</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>4</td></tr> <tr><td>水</td><td>22</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>* 白玉団子</td><td>2</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>2</td></tr> <tr><td>三つ葉</td><td>1</td></tr> <tr><td>水</td><td>140</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.45</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.39</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>12</td></tr> <tr><td>* みかん</td><td>1</td></tr> </table>  <table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>67</td></tr> <tr><td>豚バラ</td><td>75</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>45</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td></tr> <tr><td>おろししょうが</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>9.35</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>5</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3</td></tr> <tr><td>コーンスターク</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>練りマスター</td><td>3</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>32.94</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8.89</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>水</td><td>35</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.18</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td></tr> <tr><td>里芋(冷凍)</td><td>30</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.45</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.39</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>12</td></tr> <tr><td>* みかん</td><td>1</td></tr> </table> 	精白米	65	* サーモン	60	砂糖	2.7	みりん	5	濃口しょうゆ	10	酒	5	ゆず果汁	2.7	ブロッコリー	10	* こんにゃく	30	洗いごぼう	18	にんじん	18	れんこん	10	グリンピース(冷凍)	2	サラダ油	4	水	22	砂糖	5	みりん	3.5	濃口しょうゆ	6	だし昆布	0.1	かつお節	0.35	* 白玉団子	2	大根	15	にんじん	8	油あげ	2	三つ葉	1	水	140	だし昆布	0.45	かつお節	1.04	だしの素	1.39	みりん	3	薄口しょうゆ	1	白みそ	12	* みかん	1	精白米	67	豚バラ	75	玉ねぎ	45	しめじ	10	おろししょうが	3.5	にんにく	0.5	濃口しょうゆ	9.35	みりん	5	酒	3	コーンスターク	2.5	サラダ油	0.5	練りマスター	3	こまつな	32.94	油あげ	3	にんじん	8.89	きゅうり	2.4	みりん	1.6	砂糖	0.8	水	35	砂糖	0.18	だし昆布	0.56	かつお節	0.56	白菜	15	里芋(冷凍)	30	万能ねぎ	0.5	水	130	みそ	10	だし昆布	0.65	かつお節	2.08	だしの素	1.4	だし昆布	0.45	かつお節	1.04	だしの素	1.39	みりん	3	薄口しょうゆ	1	白みそ	12	* みかん	1	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>62</td></tr> <tr><td>鶏むね</td><td>0.5枚</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>* 小麦粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>* 卵液</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>* バン粉</td><td>20</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>5</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>15</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>12</td></tr> <tr><td>練りマスター</td><td>3</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>32.94</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8.89</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>4</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>3</td></tr> <tr><td>* ハム</td><td>5</td></tr> <tr><td>コーンスターク</td><td>3</td></tr> <tr><td>* マヨネーズ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>こじょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>15</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.45</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.39</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>12</td></tr> <tr><td>* みかん</td><td>1</td></tr> </table>	精白米	62	鶏むね	0.5枚	塩	0.1	こしょう	0.02	* 小麦粉	3	* 卵液	4.3	* バン粉	20	サラダ油	5	ケチャップ	15	とんかつソース	12	練りマスター	3	こまつな	32.94	油あげ	3	にんじん	8.89	きゅうり	2.4	レタス	4	玉ねぎ	3	* ハム	5	コーンスターク	3	* マヨネーズ	10	ごま油	2	砂糖	1.7	塩	0.8	こじょう	0.02	白菜	15	豆腐	15	カットわかめ	0.5	水	130	みそ	10	だし昆布	0.65	かつお節	2.08	だしの素	1.4	だし昆布	0.45	かつお節	1.04	だしの素	1.39	みりん	3	薄口しょうゆ	1	白みそ	12	* みかん	1	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>67</td></tr> <tr><td>豚バラ</td><td>50</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>75</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>25</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>おろししょうが</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>7</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td></tr> <tr><td>おろししょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>かたり粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>豚バラ</td><td>30</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>28</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>20</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>キムチ</td><td>30</td></tr> <tr><td>カット</td><td>12</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>1</td></tr> <tr><td>* カレールウ</td><td>12</td></tr> <tr><td>牛乳1L</td><td>16</td></tr> <tr><td>水</td><td>85</td></tr> <tr><td>キムチ</td><td>30</td></tr> <tr><td>* ハム</td><td>4</td></tr> <tr><td>コーンスターク</td><td>3</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>2</td></tr> <tr><td>豚ミンチ</td><td>50</td></tr> <tr><td>豆腐(木綿)</td><td>16</td></tr> <tr><td>エビ</td><td>0.08</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>24</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>練りマスター</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>エビ</td><td>6</td></tr> <tr><td>なめこ(水煮)</td><td>6</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>3</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>味噌</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>味ポン</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>にら</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>2</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>こじょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td></tr> </table>	精白米	67	豚バラ	50	鶏もも肉	75	かぼちゃ	25	砂糖	0.6	塩	0.6	おろししょうが	0.3	にんじん	6	マッシュルーム	7	れんこん	15	大根	10	おろししょうが	0.5	小麦粉	5	かたり粉	5	サラダ油	0.5	塩	0.1	豚バラ	30	砂糖	1.7	キャベツ	28	だし昆布	0.1	玉ねぎ	15	かつお節	0.2	こまつな	20	ごま油	2.8	キムチ	30	カット	12	鶏ガラスープの素	1	* カレールウ	12	牛乳1L	16	水	85	キムチ	30	* ハム	4	コーンスターク	3	マヨネーズ	10	ごま油	2	豚ミンチ	50	豆腐(木綿)	16	エビ	0.08	玉ねぎ	24	ワインビネガー	2.6	練りマスター	0.8	エビ	6	なめこ(水煮)	6	カットわかめ	0.5	サラダ油	3.8	オリーブ油	3	牛乳	1本	みそ	10	だし昆布	0.65	かつお節	2.08	だしの素	1.4	味噌	1.6	味ポン	2.5	にら	2.5	カットわかめ	2	ごま油	0.7	塩	0.2	こじょう	0.02	薄口しょうゆ	2.5	鶏ガラスープの素	0.8	水	130	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>67</td></tr> <tr><td>* 赤魚50g(中)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>しょうゆ麹</td><td>7</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>35</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>8</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>6</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>15</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>8</td></tr> <tr><td>ささがきごぼう</td><td>3</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>9.3</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>18</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>3</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>38</td></tr> <tr><td>* ちりめんじやこ</td><td>3</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>9</td></tr> <tr><td>刻みのり</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>オイスター</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>5</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>* おつゆ麺</td><td>2</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>* ふどうゼリー</td><td>1</td></tr> <tr><td>だしの素</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> </table>	精白米	67	* 赤魚50g(中)	1切	しょうゆ麹	7	みりん	3	厚揚げ	35	えのきたけ	8	糸こんにゃく	6	にんじん	15	長ネギ	15	じゃがいも	40	白菜	8	ささがきごぼう	3	砂糖	3.3	濃口しょうゆ	9.3	酒	1.2	玉ねぎ	18	なたね油	3	こまつな	38	* ちりめんじやこ	3	緑豆もやし	9	刻みのり	0.3	にんにく	0.01	だし昆布	0.42	オイスター	2.5	ごま油	5	カットわかめ	0.7	* おつゆ麺	2	だし昆布	0.42	だしの素	1.4	みそ	10	* ふどうゼリー	1	だしの素	1.4	みそ	10	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>729kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>640kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>647kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>713kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>731kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>650kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>539kcal</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>653kcal</td></tr> </table>	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	<p>&lt;旬&gt;こまつな、白菜</p> <p>&lt;旬&gt;れんこん、大根、にんじん</p> <p>発酵食品のこうじで腸をきれいに！</p> <p>こまつな、じゃこはカルシウムが豊富</p> 
精白米	65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* サーモン	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ゆず果汁	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ブロッコリー	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* こんにゃく	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
洗いごぼう	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
れんこん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
グリンピース(冷凍)	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	0.35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* 白玉団子	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
三つ葉	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	1.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白みそ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* みかん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚バラ	75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しめじ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
おろししょうが	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	9.35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーンスターク	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
練りマスター	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こまつな	32.94																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	8.89																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	0.56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白菜	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
里芋(冷凍)	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
万能ねぎ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	2.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	1.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白みそ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* みかん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	62																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏むね	0.5枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* 小麦粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* 卵液	4.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* バン粉	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とんかつソース	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
練りマスター	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こまつな	32.94																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	8.89																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
レタス	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* ハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーンスターク	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* マヨネーズ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こじょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白菜	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豆腐	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カットわかめ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	2.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	1.04																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白みそ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* みかん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚バラ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも肉	75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かぼちゃ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
おろししょうが	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マッシュルーム	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
れんこん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大根	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
おろししょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
小麦粉	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かたり粉	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚バラ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	1.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こまつな	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キムチ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カット	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラスープの素	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* カレールウ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳1L	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	85																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キムチ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* ハム	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーンスターク	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚ミンチ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豆腐(木綿)	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エビ	0.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ワインビネガー	2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
練りマスター	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
エビ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なめこ(水煮)	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カットわかめ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	3.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オリーブ油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かつお節	2.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
味噌	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
味ポン	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にら	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カットわかめ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こじょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
薄口しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏ガラスープの素	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精白米	67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* 赤魚50g(中)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ麹	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
厚揚げ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
えのきたけ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
糸こんにゃく	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
長ネギ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
白菜	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ささがきごぼう	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖	3.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
濃口しょうゆ	9.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
玉ねぎ	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なたね油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こまつな	38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* ちりめんじやこ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑豆もやし	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
刻みのり	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.42																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
オイスター	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カットわかめ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* おつゆ麺	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.42																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
* ふどうゼリー	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だしの素	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

赤:赤色の食品…体をつくるもとになるもの

薺: 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		2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生
日・曜	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	チキンライス れんこんのごママヨサラダ コンソメスープ 牛乳	副菜選定 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 ザーモンフレイ(レモンバターソース) 鶏ミンチとほうれん草のクリームベネ 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'Brien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 65 ブイヨン 0.15 鶏ひき肉 40 玉ねぎ 20 マッシュルーム 3 ミックスベジタブル 20 サラダ油 0.5 ケチャップ 19.5 ウスターーソース 2 塩 0.9 こしょう 0.03  にんじん 10 れんこん薄切り 20 えだまめ 5 ひじき 0.8 砂糖 0.95 濃口しょうゆ 1.3 * マヨネーズ 10 * すりごま 0.5 ごま油 0.4  玉ねぎ 10 白菜 10 じゃがいも 10 ブイヨン 2 薄口しょうゆ 2 バセリ・乾 0.02  * 牛乳 1本	精白米 67 * ベーコン 7.2 さつまいも 24 赤パプリカ・冷凍 9.6 マッシュルーム 4.8 ブロッコリー 9.6 卵液 36 * 粉チーズ 3 ケチャップ 8 水 2.4 * 牛乳1L 10 * 生クリーム 7.5 塩 0.3 こしょう 0.02 バジリコ 0.05 オリーブ油 0.5 フライドポテト皮付き 65 青のり 0.03 塩 0.25 サラダ油 5 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 白菜 10 にんじん 10 ぶなしめじ 15 塩 0.5 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 140	精白米 67 * サーモン 50 塩 0.4 こしょう 0.02 * 小麦粉 3.5 卵液 5 パン粉 15 * パン粉 5 サラダ油 5 水 2.4 レモン(果汁) 7.2 バター 8 バセリ 0.08 鶏ひき肉 20 玉ねぎ 10 ほうれん草 18 塩 1 酒 3 レモン(果汁) 1.5 鶏ガラスープの素 0.2 白菜 40 牛乳1L 15 ホワイトソース 15 粉チーズ 1.4 ブイヨン 0.8 昆布茶 0.12 ゆず果汁 0.9 数物酢 0.9 大根 15 玉ねぎ 8 * 牛乳 1本	精白米 68 豚バラ 75 長ネギ 13 塩 1 ごま油 1.5 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 16 ビーフン 8 白ごま 1 にんじん 10 ごま油 1 しいたけ 2 豚バラ 15 玉ねぎ 10 キヤベツ 15 ブロッコリー 10 サラダ油 1.3 塩 1.3 こしょう 0.02 にんじん 5 おろししょうが 0.02 ブイヨン 1.2 昆布 0.12 塩 0.9 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 カレー粉 0.08 大根 15 玉ねぎ 8 * 牛乳 1本	精白米 67 * さば 1切 土生姜 1.2 酒 9 砂糖 1 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 ビーフン 8 にんじん 10 ごま油 1 しいたけ 2 豚バラ 15 玉ねぎ 10 キヤベツ 15 ブロッコリー 10 サラダ油 1.3 塩 1.3 こしょう 0.02 にんじん 5 おろししょうが 0.02 ブイヨン 1.2 昆布 0.12 塩 0.9 濃口しょうゆ 1.6 みりん 1.2 カレー粉 0.08 大根 15 玉ねぎ 8 * 牛乳 1本	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	
	エネルギー 582kcal 中学生	エネルギー 582kcal エネルギー 581kcal	エネルギー 658kcal エネルギー 636kcal	エネルギー 505kcal エネルギー 532kcal			

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

&lt;旬&gt;ほうれん草

&lt;旬&gt;白菜、大根、ブロッコリー



かがみ  
鏡もちをおいしく食べて  
ことし ねん げんき  
今年1年、元気にすごしましょう！