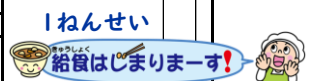
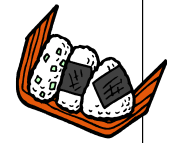




# 2026年度4月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	
日・曜	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	
献立名	ごはん 親子煮 ごぼうと糸こんにゃくの甘辛炒め 切干大根となめこのみそ汁	ごはん 鯖のみぞれがけ 豚肉じゃが 白菜とえのきのみそ汁	NEG丸ロール60g じゃがいものミートグラタン ブロッコリーとツナのあっさりサラダ ホワイトミネストローネ 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜ともやしのナムル かぼちゃとこんにゃくのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ごはん 八宝菜 ちくわの磯辺揚げ クリームコーン卵スープ いちご	ポークカレー キャベツのさっぱりサラダ 牛乳	お弁当の日	ごはん 鯖の幽庵焼き れんこんのきんぴら かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト(いちご)
材料名および使用量(g)	精白米 67g 鶏もも肉 35g * 卵液 25g 厚揚げ 40g じゃがいも 35g 玉ねぎ 20g にんじん 10g しいたけ 4g グリーンピース(冷凍) 1.6g 水 8g だし昆布 0.04g かつお節 0.1g 薄口しょうゆ 2.4g 濃口しょうゆ 2.4g 砂糖 5.5g みりん 0.4g 塩 0.3g * さきがきごぼう 23g にんじん 10g * 糸こんにゃく 10g * さやいんげん 5g 酒 3.8g 砂糖 1g 濃口しょうゆ 4.8g みりん 1g ごま油 1g * 白ごま 0.5g 白菜 15g 切干大根 1g なめこ 5g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	精白米 67g * さば 1切 塩 0.3g だいこん(おろし) 40g 味ポン 7g 豚バラ 25g 酒 0.8g じゃがいも 30g にんじん 10g じゃがいも 30g にんじん 10g なたね油 0.5g 砂糖 1.5g みりん 0.5g 塩 0.1g 濃口しょうゆ 3g 薄口しょうゆ 3g かつお節 0.42g だし昆布 0.21g だしの素 0.7g グリーンピース 1g 白菜 25g えのきたけ 6g カットわかめ 0.5g * 緑豆もやし 5g 万能ねぎ 0.5g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	* NEG丸ロール60g 1こ 牛ひき肉 15g 豚ミンチ 15g じゃがいも 30g マカロニ 5g 玉ねぎ 20g にんにく 0.05g サラダ油 1g 白ワイン 1g 塩 0.1g こしょう 0.03g ケチャップ 15g ホー尔特マト 5g ウスターソース 5g ピジョン 5g コーンスターチ 3g * ホワイトソース 15g * 牛乳1L 3.39g * とろけるチーズ 1g パセリ・乾 0.02g 水 5g ブロッコリー 30g * ツナ缶 5g にんじん 5g コーン・冷凍 3g 青じそ(大葉) 0.08g 味ポン 5g サラダ油 0.3g キャベツ 12g 玉ねぎ 8g じゃがいも 10g えのきたけ 3g 大豆(水煮) 5g オリーブ油 0.5g 塩 0.7g こしょう 0.03g 薄口しょうゆ 1g ピジョン 2.5g 水 120g * 牛乳 1本	精白米 67g 豚バラ 65g 塩 45g しめじ 10g 酒 2.5g みりん 4.5g 濃口しょうゆ 4.5g * アップルジュース 6g おろししょうが 1.5g にんにく 1g サラダ油 0.5g ごまつな 35g * 緑豆もやし 15g にんじん 6g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g 濃口しょうゆ 0.34g * 白ごま 0.68g ごま油 6.12g かぼちゃ 20g * 突きこんにゃく 8g カットわかめ 0.7g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g	精白米 67g * サーモン 60g 塩 0.5g 酒 3g 厚揚げ 38g 豚ミンチ 15g にんじん 15g 玉ねぎ 23g じゃがいも 35g グリーンアスパラガス 7g ごま油 0.5g 砂糖 1.7g 濃口しょうゆ 2.8g かたくり粉 2.5g 白菜 15g 大根 15g 万能ねぎ 0.5g 水 130g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g	精白米 67g 豚バラ 40g 玉ねぎ 30g じゃがいも 30g にんじん 16g おろししょうが 1g にんにく 1g サラダ油 1g 塩 0.1g こしょう 0.1g ピジョン 1.5g カレールウ 13.5g ワイン(赤) 2g 濃口しょうゆ 3g * 牛乳1L 16g ケチャップ 0.8g 精白米 68g にんじん 6g キャベツ 35g きゅうり 12g * ツナ缶 5g 砂糖 0.6g ワインビネガー 3g 薄口しょうゆ 3.6g オリーブ油 3.9g * 牛乳 1本	精白米 68g * さわら 50g 砂糖 1.2g みりん 0.8g 濃口しょうゆ 3.2g 酒 0.8g ゆず果汁 1g れんこん薄切り 20g にんじん 10g ちくわ 8g * 突きこんにゃく 10g さやいんげん 5g 濃口しょうゆ 2.5g 砂糖 1g みりん 1g ごま油 1.2g かぼちゃ 25g 玉ねぎ 12g 油あげ 3g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g だしの素 1.4g みそ 10g * ヨーグルト(いちご) 1こ		
	エネルギー	538kcal	515kcal	563kcal	620kcal	536kcal	653kcal	691kcal	501kcal
中学年					《旬》アスパラガス	《旬》いちご			

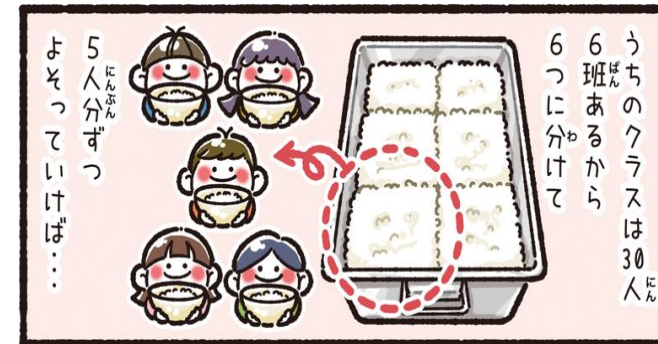


赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの      黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの      緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの      \*: アレルギーを含む食材

給食場	2・4年生	3・6年生	3・6年生	3・6年生	3・6年生	
日・曜	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
献立名	大阪 ごはん ヘレカツ・串カツ風ソース ポテトサラダ 高野豆腐とわかめの赤だし	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とあげのおひたし 豚汁 りんご	ごはん 赤魚の煮つけ ピーマン炒め(オイスターソース) なめこのみそ汁 白玉団子のきな粉がけ	昭和の日 	NEGロールパン50g ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのフレンチサラダ 牛乳	
材料名および使用量 (g)	精白米	67	精白米	65	精白米	67
	豚ヒレ50g(中)	1枚	鶏もも肉	75	* 赤魚50g(中)	1切
	塩	0.1	酒	2.76	土生姜	1.2
	こしょう	0.05	おろししょうが	0.3	酒	9
	小麦粉	2.6	にんにく	0.34	砂糖	1
	* 卵液	4.25	濃口しょうゆ	5.58	みりん	1.7
	* パン粉	15	小麦粉	3.24	濃口しょうゆ	1.25
	なたね油	5	かたくり粉	3.24	ほうれんそう・冷凍	17
	ウスターソース	9.6	塩	0.06	ピーマン	8
	穀物酢	1	こしょう	0.02	にんじん	10
	砂糖	0.6	サラダ油	5	しいたけ	3
	みりん	1.2	ほうれん草	30	豚バラ	15
	キャベツ	30	油あげ	3	* 緑豆もやし	20
	じゃがいも	37	ぶなしめじ	5	キャベツ	15
	にんじん	6	薄口しょうゆ	1.6	玉ねぎ	8
きゅうり	8	みりん	1.6	にら	4	
* マヨネーズ	10	砂糖	0.8	にんにく	0.2	
砂糖	1.7	水	35	ごま油	1.5	
塩	0.2	だし昆布	0.18	塩	1.2	
こしょう	0.02	かつお節	0.56	こしょう	0.1	
高野豆腐細切り	2	豚バラ	15	鶏ガラスープの素	0.2	
カットわかめ	0.5	大根	10	オイスターソース	4	
だし昆布	0.42	にんじん	9	なめこ(水煮缶詰)	6	
かつお節	0.84	* 突きこんにやく	8	カットわかめ	0.5	
だしの素	1	しいたけ	8	豆腐	15	
八丁味噌	10	かつお節	0.84	水	140	
		だし昆布	0.42	みそ	10	
		だしの素	1.4	だし昆布	0.65	
		みそ	10	かつお節	2.08	
		* りんご	1/6	だしの素	1.4	
				* 白玉団子	3こ	
				きな粉	3	
				砂糖	2	
						
エネルギー	538kcal	エネルギー	515kcal	エネルギー	563kcal	
中学年	大阪名物の串カツ風に、サラっとしたウスターソースをかけたヘレカツです		よくかんでたべましょう			

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの      黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの      緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

ごはん係



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

\*:アレルギーを含む食材