



# 2024年度 7月・8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

## 7月献立表

## 8月献立表

給食場	1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	
日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	<b>献立日</b> ホットドッグパン ウィナーのケチャップソース キャベツのカレー炒め ナポリタン風ペンネサラダ 鶏肉とカボチャのスープ 牛乳	レタス炒飯 パンパンジー風サラダ 豚ミンチと野菜の中華スープ	ごはん 卵焼き肉みそがけ 野菜炒め じゃがいもと揚げのみそ汁	ごはん ちくわの磯辺揚げ 七タ汁 七タゼリー	夏野菜のカレーライス キャベツとツナのあっさりサラダ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 厚揚げと野菜のソテー 五目汁 梨	ごはん 八宝菜 焼売風ミートローフ 中華みそスープ	ごはん ヘレカツ ボテトサラダ 野菜たっぷりみそ汁	
材料名および使用量 (g)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>* ドッグパン 1こ 黄</li> <li>ウィナー 2本 赤</li> <li>ケチャップ 3</li> <li>* デミグラスソース 2</li> <li>* ウスターソース 0.5</li> <li>コーンスターチ 0.1</li> <li>水 3</li> <li>キャベツ 40 緑</li> <li>カレー粉 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>荒挽ブラックペッパー 0.01</li> <li>サラダ油 0.3 黄</li> <li>* ペンネ 8 黄</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>玉ねぎ 10 緑</li> <li>ピーマン 4 緑</li> <li>とうもろこし 3 緑</li> <li>ケチャップ 4</li> <li>ブイオン 1</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.04</li> <li>サラダ油 1 黄</li> <li>かぼちゃ 27 緑</li> <li>* えだまめ・冷凍 3 緑</li> <li>* 緑豆もやし 5 緑</li> <li>鶏ももこまぎれ 20 赤</li> <li>ブイオン 2.5</li> <li>薄口しょうゆ 2</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>* 牛乳 1本 赤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんにく 0.05 緑</li> <li>* ちりめんじゃこ 5 赤</li> <li>レタス 20 緑</li> <li>万能ねぎ 1 緑</li> <li>* 卵液 35 赤</li> <li>濃口しょうゆ 1.2</li> <li>水 0.02</li> <li>塩 0.2</li> <li>ごま油 0.5 黄</li> <li>精白米 74 黄</li> <li>* 白ごま 0.8 黄</li> <li>きゅうり 10 緑</li> <li>ブロッコリー 18 緑</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>鶏もも肉 50 赤</li> <li>みそ 5</li> <li>みりん 3</li> <li>砂糖 1.6 黄</li> <li>濃口しょうゆ 4</li> <li>ごま油 1.4 黄</li> <li>* すりごま 3 黄</li> <li>豚ミンチ 10 赤</li> <li>玉ねぎ 10 緑</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>えのきたけ 5 緑</li> <li>薄口しょうゆ 0.8</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>鶏ガラスープの素 2.5</li> <li>コーンスターチ 3 黄</li> <li>ごま油 0.05 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 67 黄</li> <li>* 卵液 40 赤</li> <li>にら 1 緑</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>キャベツ 15 緑</li> <li>だし 0.2</li> <li>水 4.5</li> <li>みりん 2.75</li> <li>酒 4</li> <li>薄口しょうゆ 2.75</li> <li>豚ミンチ 25 赤</li> <li>にんにく 0.5 緑</li> <li>おろししょうが 0.5</li> <li>万能ねぎ 0.3 緑</li> <li>玉ねぎ 10 緑</li> <li>サラダ油 1 黄</li> <li>砂糖 0.8 黄</li> <li>八丁味噌 5</li> <li>酒 0.6</li> <li>鶏ガラスープの素 0.8</li> <li>ごま油 0.5 黄</li> <li>オクラ 7 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>カットわかめ 25 赤</li> <li>薄口しょうゆ 40 緑</li> <li>みりん 7 緑</li> <li>ピーマン 5 緑</li> <li>鶏ガラスープの素 1</li> <li>濃口しょうゆ 0.2</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>サラダ油 0.5 黄</li> <li>* じゃがいも 15 黄</li> <li>* 油あげ 3 赤</li> <li>だし昆布 0.42 赤</li> <li>かつお節 0.84 赤</li> <li>だしの素 1.4</li> <li>みそ 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 68 黄</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>しいたけ 6 緑</li> <li>* 高野豆腐細切り 0.65 赤</li> <li>油あげ 4 赤</li> <li>鶏ももこまぎれ 25 赤</li> <li>ささがきごぼう 7 緑</li> <li>* 錦糸卵 7 赤</li> <li>* グリンピース 3 緑</li> <li>サラダ油 0.5 黄</li> <li>酒 4.2</li> <li>だし昆布 0.35 赤</li> <li>水 73</li> <li>濃口しょうゆ 10.2</li> <li>薄口しょうゆ 1.1</li> <li>塩 0.05 黄</li> <li>* ちくわ 2/3本 赤</li> <li>* 天ぷら粉 6 黄</li> <li>青のり 0.3 赤</li> <li>サラダ油 5 黄</li> <li>かまぼこ 10 赤</li> <li>オクラ 7 緑</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>カットわかめ 0.5 赤</li> <li>薄口しょうゆ 1</li> <li>みりん 2</li> <li>塩 0.4</li> <li>水 130</li> <li>だし昆布 0.65 赤</li> <li>かつお節 2.08 赤</li> <li>七タゼリー 1こ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 75 黄</li> <li>合いびき肉 60 赤</li> <li>かぼちゃ 35 緑</li> <li>玉ねぎ 22 緑</li> <li>なす 20 緑</li> <li>赤パプリカ・冷凍 5 緑</li> <li>コーン・冷凍 3 緑</li> <li>* えだまめ・冷凍 3 赤</li> <li>ケチャップ 5</li> <li>ホールトマト 8 緑</li> <li>にんにく 0.1 緑</li> <li>サラダ油 0.5 黄</li> <li>塩 0.1</li> <li>* カレールウ 12</li> <li>水 85</li> <li>キャベツ 35 緑</li> <li>きゅうり 6 緑</li> <li>ツナ缶 5 赤</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>コーン・冷凍 3 緑</li> <li>青じそ(大葉) 0.08 緑</li> <li>味ポン 5</li> <li>サラダ油 0.3 黄</li> <li>* 牛乳 1本 赤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 65 黄</li> <li>1切 赤</li> <li>1切 赤</li> <li>濃口しょうゆ 3</li> <li>おろししょうが 1</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>白菜 20 緑</li> <li>こまつな 22 緑</li> <li>玉ねぎ 10 緑</li> <li>かまぼこ 6 赤</li> <li>しいたけ 3 緑</li> <li>豚バラ 4等分 15 赤</li> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>こまつな 10 緑</li> <li>玉ねぎ 12 緑</li> <li>鶏ガラスープの素 2 黄</li> <li>薄口しょうゆ 0.5</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>* 豆腐(木綿) 20 赤</li> <li>玉ねぎ 30 緑</li> <li>えのきたけ 10 緑</li> <li>* 卵液 8 赤</li> <li>塩 0.8</li> <li>砂糖 0.98 黄</li> <li>酒 2.4</li> <li>濃口しょうゆ 2.90C</li> <li>おろししょうが 1.4</li> <li>ごま油 2 黄</li> <li>味ポン 2.5</li> <li>切干大根 3 緑</li> <li>カットわかめ 0.7 赤</li> <li>* 緑豆もやし 5 緑</li> <li>鶏ガラスープの素 1.25</li> <li>みそ 6.5</li> <li>コチュジャン 1.8</li> <li>濃口しょうゆ 2.7</li> <li>ごま油 0.2 黄</li> <li>* 白ごま 1 黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 67 黄</li> <li>豚ヒレ40g(低) 1枚 赤</li> <li>豚ヒレ50g(中) 1枚 赤</li> <li>豚ヒレ60g(高) 1枚 赤</li> <li>塩 0.1</li> <li>こしょう 0.05</li> <li>小麦粉 2.6 黄</li> <li>* 卵液 4.25 赤</li> <li>パン粉 15 黄</li> <li>なたね油 5 黄</li> <li>とんかつソース 15</li> <li>* じゃがいも 37 黄</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>きゅうり 8 緑</li> <li>* ハム 4 赤</li> <li>* マヨネーズ 10 黄</li> <li>砂糖 1.7 黄</li> <li>塩 0.5</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>キャベツ 15 緑</li> <li>玉ねぎ 12 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>ほうれん草 10 緑</li> <li>えのきたけ 5 緑</li> <li>* 緑豆もやし 8 緑</li> <li>だし昆布 0.42 赤</li> <li>かつお節 0.84 赤</li> <li>みそ 10</li> </ul>		
エネルギー	662kcal	662kcal	549kcal	627kcal	517kcal	678kcal	534kcal	713kcal	567kcal
中学年		自分で、パンにウィンナーとキャベツをはさんで食べよう		<旬>ピーマン		夏やさいを食べよう! <旬>かぼちゃ・なす・パプリカ・コーン・枝豆・きゅうり	<旬>梨(なし) 		やさいを食べよう

赤:赤色の食品...体を赤: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...体の調子をとのえるもの

\*:アレルギーを含む食材

