

2024年度10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 | | 2・4年生 | 2・4年生 | 2・4年生 | 2・4年生 | | 3・5年生 | 3・5年生 | | | | |
|---------------|--|-------------|---|---|-------------|--|-------------------------|-------------------------------------|---|---------------|-----------------------------------|--|--------------|------|---|
| 日・曜 | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | | | |
| 献立名 | ごはん 豚ニラ玉炒め ごま油香るきゅうりの酢の物 豆腐とひき肉の中華スープ | 秋の遠足 | 給食委員考案カレー 給食委員考案 彩サラダ 牛乳 ももゼリー | ごはん 鶏の香草パン粉焼き 小松菜とウインナーのソテー 豆腐とじゃがいものみそ汁 | 練習休日 | 焼きうどん ひじきとちくわの煮物 揚げともやしのみそ汁 ヨーグルト | お弁当の日 (遠足予備日) | ごはん 鯖のみぞれがけ 筑前煮 白菜と大根のすまし汁 | ごはん 鶏のから揚げ れんこんの炒めなます じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 フルーツポンチ | スポーツの日 | ごはん 酢豚 チヨレギサラダ 中華コーン卵スープ | さつまいもごはん <small>じゃがいもとベーコンのフリッタータ</small> きんぴらごぼう 揚げとなめこのみそ汁 ぶどう(レッドグロブ) | | | |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 | 67 | 黄 | 精白米 | 68 | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 | 精白米 | 63 | 黄 |
| | 豚バラ | 58 | 赤 | 鶏ももまぎれ | 45 | 赤 | 鶏もも肉 | 75 | 赤 | 鶏もも肉 | 75 | 赤 | さつまいも | 23 | 黄 |
| | 酒 | 0.3 | | 玉ねぎ | 40 | 緑 | * パン粉 | 3 | 黄 | キャベツ | 35 | 緑 | 塩 | 0.9 | |
| | 塩 | 0.3 | | にんじん | 15 | 緑 | * 粉チーズ | 3 | 赤 | 玉ねぎ | 12 | 緑 | 酒 | 1.1 | |
| | * 卵液 | 45 | 赤 | * じゃがいも | 30 | 黄 | にんにく | 0.3 | 黄 | にんにく | 10 | 緑 | * じゃがいも | 25 | 黄 |
| | * 緑豆もやし | 20 | 緑 | * りんご | 10 | 緑 | オリーブ油 | 6.5 | 黄 | みりん | 2 | 緑 | * グリンピース | 0.25 | 緑 |
| | こまつな | 20 | 緑 | ブロッコリー | 30 | 緑 | クレイジーソルト | 1.2 | 黄 | 薄口しょうゆ | 4 | 緑 | 酢豚用豚ロース | 75 | 赤 |
| | にら | 6 | 緑 | おろししょうが | 0.5 | 黄 | ウインナー | 15 | 赤 | ゆず果汁 | 0.7 | 緑 | 濃口しょうゆ | 6 | 赤 |
| | 玉ねぎ | 18 | 緑 | にんにく | 0.5 | 緑 | こまつな | 40 | 黄 | 鶏ももまぎれ | 40 | 赤 | 塩 | 0.06 | 黄 |
| | にんにく | 0.05 | 緑 | なたね油 | 0.5 | 黄 | コーン・冷凍 | 5 | 緑 | 洗いごぼう | 30 | 緑 | 塩 | 0.02 | 黄 |
| | おろししょうが | 0.1 | 黄 | 塩 | 0.5 | 黄 | サラダ油 | 0.5 | 黄 | れんこん | 26 | 緑 | こしょう | 0.02 | 黄 |
| | 濃口しょうゆ | 5 | 黄 | こしょう | 0.1 | 黄 | 塩 | 0.2 | 黄 | れんこん薄切り | 15 | 緑 | なたね油 | 5 | 黄 |
| | 酒 | 5 | 黄 | パイヨン | 1.25 | 黄 | こしょう | 0.02 | 黄 | * グリンピース(冷凍) | 1.5 | 緑 | 砂糖 | 4.11 | 黄 |
| | 砂糖 | 0.3 | 黄 | * カレールウ | 12 | 黄 | * 豆腐 | 15 | 赤 | にんじん | 6.5 | 緑 | 濃口しょうゆ | 4.11 | 黄 |
| | こしょう | 0.02 | 黄 | ケチャップ | 8 | 黄 | * 大豆(水煮缶詰) | 5 | 赤 | しいたけ | 3 | 緑 | ケチャップ | 2.05 | 黄 |
| | ごま油 | 0.5 | 黄 | ホルムトマ | 5 | 赤 | * ちくわ | 3 | 赤 | 水 | 22 | 黄 | 鶏ガラスープの素 | 4.11 | 赤 |
| | コーンスターチ | 1 | 黄 | きゅうり | 30 | 緑 | 突きこんにやく | 4 | 黄 | 砂糖 | 5 | 黄 | コーンスターチ | 3 | 黄 |
| | * ごま油 | 0.5 | 黄 | コーン・冷凍 | 4 | 緑 | だし昆布 | 0.2 | 赤 | みりん | 3.5 | 黄 | コーンスターチ | 3 | 黄 |
| | きゅうり | 40 | 緑 | * トマト | 1/8 | 赤 | かつお節 | 0.64 | 赤 | 酒 | 5 | 黄 | リタス | 15 | 黄 |
| | カットわかめ | 0.5 | 赤 | * ハム | 5 | 赤 | 酒 | 13.8 | 赤 | 濃口しょうゆ | 6 | 黄 | にんじん | 4 | 緑 |
| みりん | 2.5 | 黄 | 濃口しょうゆ | 3 | 赤 | 砂糖 | 5.9 | 黄 | だし昆布 | 0.1 | 赤 | カットわかめ | 1 | 赤 | |
| 砂糖 | 0.48 | 黄 | 穀物酢 | 2.5 | 黄 | 薄口しょうゆ | 12 | 黄 | かつお節 | 0.35 | 赤 | にんにく | 0.01 | 緑 | |
| 濃口しょうゆ | 0.8 | 黄 | 砂糖 | 0.35 | 黄 | サラダ油 | 1.4 | 黄 | サラダ油 | 0.9 | 黄 | 濃口しょうゆ | 2.5 | 黄 | |
| 穀物酢 | 2.5 | 黄 | ごま油 | 0.75 | 黄 | * グリンピース(冷凍) | 1.9 | 緑 | * 油あげ | 3 | 赤 | ごま油 | 0.5 | 黄 | |
| ごま油 | 0.2 | 黄 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | * 油あげ | 3 | 赤 | * えだまめ・冷凍 | 4 | 赤 | 白ごま | 0.4 | 黄 | |
| * 豆腐 | 10 | 赤 | ももゼリー | 1こ | 赤 | * 緑豆もやし | 20 | 赤 | みりん | 3.5 | 黄 | えのきたけ | 4 | 緑 | |
| 豚ミンチ | 10 | 赤 | | | | だし昆布 | 0.42 | 赤 | 酒 | 5 | 黄 | 万能ねぎ | 0.5 | 緑 | |
| 万能ねぎ | 0.5 | 緑 | | | | かつお節 | 0.84 | 赤 | 濃口しょうゆ | 6 | 黄 | 白菜 | 15 | 緑 | |
| 土生姜 | 0.05 | 緑 | | | | だしの素 | 1.4 | 黄 | だし昆布 | 0.42 | 赤 | コーン・冷凍 | 3 | 緑 | |
| にんにく | 0.02 | 緑 | | | | みそ | 10 | 黄 | かつお節 | 0.84 | 赤 | だし昆布 | 0.42 | 赤 | |
| 鶏ガラスープの素 | 2 | 黄 | | | | * ヨーグルト | 1こ | 赤 | だしの素 | 1.4 | 黄 | * 卵液 | 10 | 赤 | |
| 水 | 120 | 黄 | | | | | | | みそ | 10 | 黄 | 土生姜 | 0.3 | 緑 | |
| コーンスターチ | 3 | 黄 | | | | | | | * バイン缶 | 15 | 緑 | 鶏ガラスープの素 | 2 | 黄 | |
| 塩 | 0.5 | 黄 | | | | | | | みかん缶 | 15 | 緑 | 水 | 120 | 黄 | |
| 砂糖 | 2 | 黄 | | | | | | | * もも缶 | 10 | 緑 | コーンスターチ | 3 | 黄 | |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 黄 | | | | | | | | | | 塩 | 0.5 | 黄 | |
| | | | | | | | | | | | | 砂糖 | 2 | 黄 | |
| | | | | | | | | | | | | 薄口しょうゆ | 0.8 | 黄 | |
| | | | | | | | | | | | | ごま油 | 0.5 | 黄 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 605kcal | | エネルギー | 662kcal | | エネルギー | 517kcal | エネルギー | 580kcal | エネルギー | 578kcal | エネルギー | 500kcal | | |
| 中学年 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 前期給食種委員が兄弟学級の意見も取り入れて献立を決めました | | | | | | 筑前煮は福岡県の郷土料理。地元では「がめ煮」とも言われます | | | | 〈旬〉さつまいも、ぶどう | | |

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

