


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(レッドグローブ)														
材料名および使用量 (g)	精白米	67	黄	精白米	68	黄	豚バラ	50	赤	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	サラダ油	1	黄	* さば	1切	赤	玉ねぎ	25	緑	さつまいも	23	黄								
	酒	0.3		玉ねぎ	40	緑	キャベツ	35	緑	塩	0.3		酒	2.76		塩	0.9									
	塩	0.3		にんじん	15	緑	玉ねぎ	12	緑	だいこん(おろし)	40	緑	おろししょうが	0.3		酒	1.1									
	* 卵液	45	赤	* じゃがいも	30	黄	にんにく	10	緑	みりん	2		にんにく	0.34	緑	* じゃがいも	25	黄	* 卵液	50	赤					
	* 緑豆もやし	20	緑	* りんご	10	緑	オリーブ油	6.5	黄	* うどん(ゆで)	108	黄	薄口しょうゆ	4		* グリンピース	0.25	緑	* じゃがいも	40	黄					
	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	濃口しょうゆ	5		ゆず果汁	0.7	緑	* 小麦粉	3.24	黄	玉ねぎ	20	緑					
	にら	6		おろししょうが	0.5		ウインナー	15	赤	みりん	5		鶏ももまぎれ	40	赤	コーンスターチ	3.24	黄	ベーコン	10	赤					
	玉ねぎ	18	緑	にんにく	0.5	緑	こまつな	40	黄	だしの素	2		塩	0.06		塩	0.06		マッシュルーム	20	赤					
	にんにく	0.05	緑	なたね油	0.5	黄	コーン・冷凍	5	緑	薄口しょうゆ	0.5		洗いごぼう	30	緑	こしょう	0.02		コーンスターチ	0.8	黄	オリーブ油	1	黄		
	おろししょうが	0.1		塩	0.5		サラダ油	0.5	黄	かつお節	0.5	赤	にんじん	13	緑	なたね油	5	黄	サラダ油	5	黄	塩	0.5			
	濃口しょうゆ	5		こしょう	0.1		塩	0.2		ひじき	1.8	赤	れんこん	26	緑	れんこん薄切り	15	黄	砂糖	4.11	黄	砂糖	0.02			
	酒	5		フイヨン	1.25		こしょう	0.02		にんじん	10	緑	* グリンピース(冷凍)	1.5	緑	濃口しょうゆ	6.5	緑	濃口しょうゆ	4.11	緑	ささがきごぼう	23	緑		
	砂糖	0.3	黄	* カレールウ	12		* 豆腐	15	赤	* 大豆(水煮缶詰)	5	赤	サラダ油	4	黄	しいたけ	3	緑	ケチャップ	2.05	黄	にんじん	10	緑		
	こしょう	0.02		ケチャップ	8		大根	10	緑	* ちくわ	3	赤	水	22		* 油あげ	3	赤	穀物酢	4.11	黄	突きこんにやく	8	赤		
	ごま油	0.5	黄	ホルムトmat	5	緑	* じゃがいも	10	黄	突きこんにやく	4	黄	砂糖	5	黄	* えだまめ・冷凍	4	赤	鶏ガラスープの素	3	赤	* ちくわ	8	赤		
	コーンスターチ	1	黄	きゅうり	30	緑	万能ねぎ	0.5	緑	だし昆布	0.2	赤	みりん	3.5		穀物酢	3.5	黄	コーンスターチ	3	黄	* さやいんげん	5	緑		
	* ごま油	0.5	黄	コーン・冷凍	4	緑	だし昆布	0.42	赤	かつお節	0.64	赤	酒	5		酒	5		リタス	15	黄	酒	3.8			
	きゅうり	40	緑	* トマト	1/8	緑	かつお節	0.84	赤	酒	13.8		濃口しょうゆ	6		濃口しょうゆ	0.2		にんじん	4	緑	砂糖	1	黄		
	カットわかめ	0.5	赤	* ハム	5	赤	だしの素	1.4		砂糖	5.9	黄	薄口しょうゆ	12		だしの素	0.5		カットわかめ	1	赤	濃口しょうゆ	4.8			
みりん	2.5		濃口しょうゆ	3		みそ	10		薄口しょうゆ	12		かつお節	0.35	赤	ごま油	0.5	黄	にんにく	0.01	緑	みりん	1				
砂糖	0.48	黄	穀物酢	2.5					サラダ油	1.4	黄	白菜	25	緑	* じゃがいも	12	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	ごま油	1	黄			
濃口しょうゆ	0.8		砂糖	0.35	黄				* グリンピース(冷凍)	0.9	緑	大根	15	緑	玉ねぎ	12	緑	ごま油	0.5	黄	* 油あげ	3	赤			
穀物酢	2.5		ごま油	0.75	黄				* 油あげ	3	赤	にんじん	8	緑	キャベツ	15	緑	* 白ごま	0.4	黄	なめこ	3	緑			
* ごま油	0.2	黄	* 牛乳	1本	赤				三つ葉	3	緑	塩	0.4		カットわかめ	0.5	赤	えのきたけ	4	緑	大根	15	緑			
* 豆腐	10	赤	ももゼリー	1こ	赤				塩	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤	濃厚しょうゆ	0.84	赤	万能ねぎ	0.5	緑	白菜	15	緑			
豚ミンチ	10	赤							薄口しょうゆ	4		かつお節	0.84	赤	コーン・冷凍	3	緑	コーン・冷凍	3	緑	だし昆布	0.42	赤			
万能ねぎ	0.5	緑							だし昆布	0.42	赤	だしの素	1.4		かつお節	1.4		みそ	1.4		かつお節	0.84	赤			
土生姜	0.05	緑							かつお節	0.84	赤	だしの素	1.4		みそ	10		みそ	1.4		だしの素	1.4				
にんにく	0.02	緑							* ヨーグルト	1こ	赤							* バイン缶	15	緑	みそ	10		みそ	1.4	
鶏ガラスープの素	2																	みかん缶	15	緑	鶏ガラスープの素	2		みそ	1.4	
水	120																	* もも缶	10	緑	水	120		* ふどう	5こ	緑
コーンスターチ	3	黄																			コーンスターチ	3	黄			
塩	0.5																				塩	0.5				
砂糖	2	黄																			砂糖	2	黄			
薄口しょうゆ	0.8																				薄口しょうゆ	0.8				
																					ごま油	0.5	黄			
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
中学年	605kcal		662kcal			592kcal			517kcal			580kcal			588kcal			578kcal			500kcal					
			前期給食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

給食場	3・5年生	3・5年生	1・6年生	1・6年生	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	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)																															
献立名	ごはん 豚の生姜いため キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ 五目汁	NEG丸ロール 里芋とれんこんの秋グラタン ブロッコリーとハムのあさりサラダ 牛乳	ごはん トマト鶏じゃが 小松菜とにんじんのじゃこ炒め 白菜と麩のみそ汁	ごはん ヘルカツ(おろしポン酢) マカロニサラダ なめこほうれん草の赤だし	チキンライス コールスローサラダ クラムチャウダー	ごはん かれないの煮つけ じゃがいものカレーをぼろ煮 切干大根とわかめのみそ汁 ヨーグルト(いちご)	ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳	豚丼 ほうれん草のかつお和え じゃがいもとれんこんのみそ汁	ごはん カレイのフライ(トマトソース) 青海苔と塩昆布のバスタ ホワイトミネストローネ	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 大学いも もやしとわかめのスープ	ハロウィーン レーズンパン 秋のクリームシチュー カラフルサラダ 牛乳 パンキンパバロア																															
材料名および使用量(g)	精白米	68	黄	* NEG丸ロール	1	黄	精白米	67	黄	精白米	65	黄	精白米	68	黄	精白米	67	黄	精白米	68	黄	精白米	67	黄	精白米	67	黄	* レーズンパン	1	黄												
	豚肉	75	赤	鶏ももこまぎれ	40	赤	鶏もも肉	50	赤	豚ヒレ50g	1枚	赤	鶏ももこまぎれ	60	赤	* カレイ60g	1切	赤	精白米	70	黄	精白米	68	黄	精白米	67	黄	豚バラ	65	赤	豚バラ	40	赤									
	玉ねぎ	50	緑	玉ねぎ	20	緑	酒	1.2	黄	塩	0.4	黄	玉ねぎ	20	緑	土生姜	1.2	緑	牛肉薄切り	50	赤	精白米	68	黄	精白米	67	黄	豚バラ	75	赤	オリーブ油	1.8	黄	さつまいも	30	黄						
	しめじ	10	緑	しめじ	5	緑	* じゃがいも	5.0	黄	こしょう	0.05	黄	にんじん	20	緑	酒	15	黄	マッシュルーム	5	緑	玉ねぎ	25	緑	精白米	67	黄	精白米	67	黄	塩	0.7	黄	玉ねぎ	20	緑						
	おろししょうが	1	黄	白菜	20	緑	にんじん	25	緑	* 小麦粉	3	黄	マッシュルーム	5	緑	砂糖	2.5	黄	にんじん	15	緑	豚バラ	50	赤	卵液	4.25	赤	玉ねぎ	50	緑	れんこん薄切り	15	緑	マッシュルーム	6	緑						
	砂糖	0.6	黄	れんこん	12	緑	玉ねぎ	30	緑	* 卵液	4.25	赤	* グリンピース(冷凍)	2	緑	みりん	1.4	黄	にんにく	0.02	緑	にんじん	8	緑	パン粉	10	黄	にんじん	20	緑	チンゲンサイ	20	緑	にんじん	15	緑						
	酒	1.2	黄	里芋(冷凍)	20	黄	糸こんにやく	20	黄	* パン粉	15	黄	サラダ油	1	黄	濃口しょうゆ	1.4	黄	サラダ油	0.5	黄	にんにく	0.02	緑	万能ねぎ	5	黄	サラダ油	5	黄	にんじん	10	緑	サラダ油	0.5	黄	塩	0.2	黄			
	みりん	0.7	黄	* 牛乳	34	赤	* グリンピース(冷凍)	1.2	緑	なたね油	5	黄	ケチャップ	15	黄	* ホホワイトソース	20	黄	塩	0.9	黄	ピジョン	3.3	黄	万能ねぎ	0.5	黄	ホールトマト	30	緑	ホールトマト	30	緑	万能ねぎ	0.6	黄	万能ねぎ	0.6	黄	万能ねぎ	0.6	黄
	濃口しょうゆ	3	赤	* ホワイトソース	20	黄	サラダ油	0.5	黄	だいこん(おろし)	40	緑	塩	0.9	黄	コーンスターチ	2	黄	豆プラス	4	黄	砂糖	1.5	黄	玉ねぎ	15	緑	玉ねぎ	15	緑	玉ねぎ	15	緑	玉ねぎ	15	緑	玉ねぎ	15	緑			
	サラダ油	0.5	黄	コーンスターチ	2	黄	砂糖	1	黄	味噌	12	黄	味ポン	0.03	黄	にんじん	15	緑	にんにく	0.02	緑	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄	みりん	1	黄			
	キャベツ	28	緑	水	50	緑	みりん	0.5	黄	万能ねぎ	0.8	黄	キャベツ	40	緑	にんじん	20	緑	赤ワイン	3	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄			
	にんじん	6	緑	パセリ・乾	0.01	緑	塩	0.1	黄	* マカロニ	11	黄	* ハム	5	赤	玉ねぎ	35	黄	* ビーフシチュールー	14	黄	薄口しょうゆ	2	黄	薄口しょうゆ	2	黄	薄口しょうゆ	2	黄	薄口しょうゆ	2	黄	薄口しょうゆ	2	黄	薄口しょうゆ	2	黄			
	きゅうり	8	緑	ブロッコリー	30	緑	薄口しょうゆ	3	赤	にんじん	6	緑	コーン・冷凍	3.3	緑	じゃがいも	35	黄	* グリンピース(冷凍)	2.4	緑	濃口しょうゆ	4	赤	濃口しょうゆ	4	赤	濃口しょうゆ	4	赤	濃口しょうゆ	4	赤	濃口しょうゆ	4	赤	濃口しょうゆ	4	赤			
	塩昆布	1.2	赤	* ハム	7	赤	きゅうり	0.2	赤	きゅうり	8	緑	* ヨーグルト(プレーン)	4	黄	* さやいんげん	3	緑	水	110	黄	切干大根	4	緑	だし昆布	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤	だし昆布	0.42	赤
	濃口しょうゆ	0.2	赤	にんじん	5	緑	かつお節	0.4	赤	* ハム	7	赤	* マヨネーズ	2.8	黄	砂糖	1.7	黄	* えだまめ・冷凍	7	緑	* 切干大根	4	緑	かつお節	0.84	赤	かつお節	0.84	赤	かつお節	0.84	赤	かつお節	0.84	赤	かつお節	0.84	赤	かつお節	0.84	赤
	塩	0.1	黄	コーン・冷凍	3	緑	ホールトマト	30	緑	* マヨネーズ	10	黄	粒マスタード	0.8	黄	濃口しょうゆ	2.8	黄	にんじん	6	緑	にんじん	6	緑	だし昆布	0.3	赤	だし昆布	0.3	赤	だし昆布	0.3	赤	だし昆布	0.3	赤	だし昆布	0.3	赤			
ごま油	0.7	黄	青じそ(大葉)	0.08	緑	こまつな	35	緑	塩	0.27	黄	はちみつ	0.93	黄	カレー粉	0.05	黄	ツナ缶	4	赤	濃口しょうゆ	1.3	黄	ほうれん草	35	緑	ほうれん草	35	緑	ほうれん草	35	緑	ほうれん草	35	緑	ほうれん草	35	緑				
鶏ももこまぎれ	10	赤	味噌	5	黄	にんにく	0.2	緑	こしょう	0.02	黄	穀物酢	0.33	黄	ケチャップ	0.1	黄	* すりごま	0.5	黄	かつお節	1	赤	かつお節	1	赤	かつお節	1	赤	かつお節	1	赤	かつお節	1	赤	かつお節	1	赤				
突きこんにやく	15	黄	サラダ油	0.3	黄	* ちりめんじゃこ	15	赤	なめこ(水煮缶詰)	8	緑	* じゃがいも	10.2	黄	コーンスターチ	2.5	黄	濃口しょうゆ	1.3	黄	濃口しょうゆ	1.3	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄				
にんじん	8	緑	* 牛乳	1本	赤	ハム	5	赤	カットわかめ	0.5	赤	玉ねぎ	10	緑	切干大根	3	緑	切干大根	3	緑	砂糖	0.95	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄				
ささがきごぼう	10	緑				パイオン	2	赤	ほうれん草	10	緑	にんじん	6	緑	カットわかめ	0.5	赤	* マヨネーズ	10	黄	* マヨネーズ	10	黄	濃口しょうゆ	1.5	黄	* じゃがいも	15	黄	* じゃがいも	15	黄	* じゃがいも	15	黄	* じゃがいも	15	黄	* じゃがいも	15	黄	
万能ねぎ	0.5	緑				サラダ油	1	黄	だし昆布	0.42	赤	ベーコン	5	赤	だし昆布	0.3	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	濃口しょうゆ	1.04	赤	濃口しょうゆ	1.04	赤	濃口しょうゆ	1.04	赤	濃口しょうゆ	1.04	赤	濃口しょうゆ	1.04	赤				
塩	1	黄				白菜	15	緑	かつお節	0.84	赤	* あさり	3	赤	だし昆布	0.3	赤																									
みりん	1	黄				* おつゆ麩	1.2	黄	だし昆布	0.42	赤	* 大豆(水煮缶詰)	5	赤	だし昆布	0.3	赤																									
濃口しょうゆ	4	赤				万能ねぎ	0.5	緑	だし昆布	0.42	赤	* クリームシチューのルー	13	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄	だしの素	0.7	黄				
サラダ油	1	黄				水	130	黄	みそ	10	黄	* 牛乳1L	30	赤	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄	みそ	10	黄				
だし昆布	0.42	赤				かつお節	0.65	赤	だし昆布	0.65	赤	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄	水	50	黄				
かつお節	0.84	赤				かつお節	2.08	赤	かつお節	2.08	赤	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄	パセリ・乾	0.02	黄				
だしの素	1.4	黄																																								
エネルギー	513kcal	521kcal	508kcal	566kcal	524kcal	511kcal	677kcal	610kcal	592kcal	705kcal	620kcal																															
中学年																																										



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