
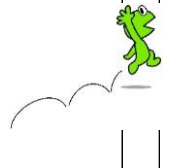

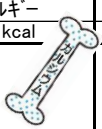
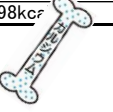


2024年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	2・4年生				3・5年生	3・5年生		1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生
日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	体育大会 (お弁当の日)	薬習休日	私小選研修 3限まで授業 給食とTASC無し	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	汁なし担々麺 ほうれん草の海苔あえ 玉ねぎとわかめの中華スープ ヨーグルト(もも)	お弁当の日	ごはん チンジャオロース <small>小松菜とベーコンの春雨サラダ コーン入り中華かき玉スープ</small>	さつまいもと昆布の炊き込みご飯 鶏の塩麹漬けオープン焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	ポークカレー キャベツサラダ 牛乳 柿	ごはん 豚肉のごまみそ炒め 小松菜とえのきのおひたし 具だくさんみそ汁 みかんゼリー
材料名および使用量 (g)	精白米 67 黄 豚ミンチ 45 赤 * 豆プラス 5 黄 * 豆腐 73 赤 玉ねぎ 20 赤 にんじん 15 緑 おろししょうが 0.5 黄 にんにく 0.5 緑 青ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 黄 塩 0.2 黄 砂糖 1 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 八丁味噌 8 黄 コーンスターチ 2 黄 * 豆板醤 0.05 黄 ごま油 1.5 黄 * 緑豆春雨 3.6 黄 きゅうり 18 緑 にんじん 10.8 緑 コーン・冷凍 3 緑 穀物酢 1.5 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 砂糖 0.9 黄 ごま油 0.45 黄 サラダ油 1.85 黄 カットわかめ 1 赤 玉ねぎ 13 緑 濃口しょうゆ 2.5 黄 塩 0.25 黄 酒 2.5 黄 鶏ガラスープの素 140 黄				精白米 72 黄 * さば 1切 赤 塩 0.6 赤 酒 0.4 赤 レモン 1/100 緑 切干大根 3 緑 にんじん 10 緑 れんこん薄切り 15 緑 さががきごぼう 15 緑 サラダ油 1.4 黄 酒 1 黄 砂糖 2.2 黄 薄口しょうゆ 5.4 黄 みりん 0.6 黄 だしの素 1.4 黄 * グリンピース(冷凍) 1 緑 * 里芋(水煮) 20 黄 * 豆腐(木綿) 15 赤 豚バラ 10 赤 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 長ネギ 10 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.4 黄 薄口しょうゆ 4 黄 かつお節 0.84 赤 だし昆布 0.42 赤 だしの素 1.4 赤	精白米 130 黄 * 中華めん 1.5 黄 サラダ油 1/20 赤 * ゆで卵 30 赤 チンゲンサイ 30 緑 * 緑豆もやし 15 緑 豚ミンチ 55 赤 長ネギ 18 緑 にんじん 8 緑 おろししょうが 1.5 黄 にんにく 1.5 緑 八丁味噌 4 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 鶏ガラスープの素 1 黄 * サラダ油 1.2 黄 * 豆板醤 0.2 黄 コーンスターチ 3 黄 水 5 黄 ほうれん草 30 緑 にんじん 4 緑 刻みのり 0.5 赤 砂糖 1 黄 みりん 0.4 黄 濃口しょうゆ 4 黄 コーン・冷凍 3 緑 玉ねぎ 12 黄 えのきたけ 8 緑 カットわかめ 0.5 赤 おろししょうが 0.2 黄 鶏ガラスープの素 2 黄 コーンスターチ 3 黄 塩 0.5 黄 砂糖 2 黄 薄口しょうゆ 0.8 黄 * ヨーグルト(もも) 1 赤		精白米 67 黄 豚バラ 2mm 65 赤 酒 0.4 赤 おろししょうが 0.9 黄 コーンスターチ 1.8 黄 れんこん 15 緑 ピーマン 15 緑 赤パプリカ・冷凍 5 緑 黄パプリカ・冷凍 5 緑 * オイスターソース 6 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 4.5 黄 砂糖 2.25 黄 サラダ油 0.5 黄 ごまつな 25 緑 にんじん 5 緑 * 緑豆春雨 4 黄 * ベーコン 3.5 赤 味ポン 5 黄 砂糖 1.6 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 こしょう 0.02 黄 ごま油 1 黄 えのきたけ 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 * 卵液 15 赤 コーン・冷凍 3 緑 クリームコーン 20 緑 水 2 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 酒 5 黄 塩 0.5 黄 コーンスターチ 3 黄	精白米 65 黄 さつまいも 30 黄 塩昆布 3 赤 万能ねぎ 0.7 緑 酒 16 黄 塩 1.4 黄 鶏もも肉 75 赤 塩麴 6 黄 濃口しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.8 黄 にんにく 0.15 緑 おろししょうが 0.15 黄 * プロコリー 20 緑 豚バラ 30 赤 玉ねぎ 20 緑 キャベツ 35 緑 * さやいんげん 6 緑 にんじん 10 緑 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 鶏ガラスープの素 1.5 黄 * サラダ油 0.5 黄 * じゃがいも 18 黄 カットわかめ 0.5 赤 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 0.6 赤 みそ 10 赤	豚バラ 38 赤 玉ねぎ 30 緑 * じゃがいも 30 黄 にんじん 16 緑 おろししょうが 1 緑 にんにく 1 緑 * サラダ油 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 * ブイヨン 1.5 黄 * カレールウ 13.5 黄 濃口しょうゆ 2 黄 * サラダ油 1 黄 * 牛乳1L 14 赤 * ケチャップ 0.8 黄 * 精白米 68 黄 * キャベツ 30 緑 砂糖 0.7 黄 * 塩 0.2 黄 * ワインネガー 0.3 黄 薄口しょうゆ 0.3 黄 * サラダ油 0.4 黄 * 牛乳 1本 赤 * 柿 1/4 緑	精白米 72 黄 豚バラ 30 赤 玉ねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 赤パプリカ 10 緑 なす 20 緑 * 厚揚げ 25 赤 * 練りごま 2 黄 砂糖 0.5 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 八丁味噌 1.8 黄 * 白ごま 1 黄 * サラダ油 2 黄 * 水 30 緑 えのきたけ 8 緑 にんじん 8 緑 水 35 黄 だし昆布 1 赤 かつお節 0.2 赤 薄口しょうゆ 1.6 黄 みりん 1.6 黄 砂糖 0.8 黄 * 里芋 25 黄 大根 12 緑 白菜 15 緑 長ネギ 6 緑 かつお節 2.5 赤 みそ 10 赤 みかんゼリー 1 赤
	エネルギー	511kcal				507kcal	519kcal		633kcal	652kcal	661kcal
中学年					<旬>さば	めんと具をよく混ぜて食べよう		<旬>さつまいも	<旬>柿		

給食場	2・4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	3・5年生	3・5年生	3・5年生
日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	レタス炒飯 ゆで豚とブロッコリーのサラダ 鶏と白菜の中華スープ	ごはん 鱈の西京焼き れんこんのきんぴら 秋の豚汁 白玉団子のきな粉がけ	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとしめじのオイスターソース炒め 豚ミンチと野菜の醤油麺スープ ミニフィッシュ	セルフサンド 食パン40g2枚 アジフライ 卵たっぷりタルタルソース ブロッコリーとツナのあっさりサラダ じゃがいもの洋風スープ 牛乳	ごはん さつまいもの肉じゃが のり塩ちくわポテト 白菜のみそ汁	鶏とごぼうのみそ卵丼 ほうれん草のごま和え 豆腐と野菜のすまし汁 ヨーグルト(ぶどう)	ごはん 餃子オムレツ じゃがそばろ もやしとわかめ中華スープ りんご	ごはん 石垣フライ ピーマン炒め じゃがいもと揚げのみそ汁	音楽会	ごはん ジンジャーソースハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー ミネストローネ
材料名および使用量(g)	にんにく 0.05 緑 * ちりめんじゃこ 5 赤 レタス 20 緑 万能ねぎ 1 緑 * 卵液 35 赤 濃口しょうゆ 1.2 こしょう 0.02 ごま油 0.2 精白米 0.5 * 白ごま 7.4 豚バラ 30 ブロッコリー 20 コーン・冷凍 3 にんじん 5 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8 ごま油 1.3 砂糖 0.9 塩 0.2 こしょう 0.02 鶏ひき肉 15 にんじん 6 白菜 10 えのきたけ 4 玉ねぎ 10 土生姜 0.3 にんにく 0.02 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 塩 0.5 砂糖 2 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5	精白米 65 黄 * さわら 50 赤 白みそ 5.4 酒 4.5CC みりん 5.4CC 砂糖 1.8 れんこん薄切り 20 にんじん 10 * ちくわ 5 突きこんやく 10 * さやいんげん 6 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 1 ごま油 0.5 豚バラ 20 味ポン 1 * マヨネーズ 2.8 ごま油 1.3 砂糖 0.9 塩 0.2 こしょう 0.02 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65 * 白玉団子 3 * きな粉 3 砂糖 2	精白米 65 黄 鶏もも肉 75 赤 塩 0.1 こしょう 0.1 コーンスターチ 5 * 卵液 12.5 サラダ油 5 穀物酢 11 砂糖 6 濃口しょうゆ 9 ブロッコリー 32.5 こまつな 10 しめじ 10 サラダ油 0.5 * オイスターソース 4 豚ミンチ 8 玉ねぎ 10 にんじん 6 白菜 16 しょうゆ 8 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2 サラダ油 0.5 * ミニフィッシュ 1袋 * ミックスベジタブル 20 * 大豆(水煮缶詰) 3 塩 0.4 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 80 オリーブ油 0.5 * 牛乳 1本	* 食パン40g2枚 1袋 黄 * あじ50g 1切 赤 塩 0.7 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 黄 なたね油 5 黄 * ゆで卵 15 赤 らっきょう 3 緑 玉ねぎ 6 緑 * マヨネーズ 15 黄 穀物酢 1 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 サラダ菜 1枚 緑 ブロッコリー 30 緑 ツナ缶 7 赤 * グリンピース(冷凍) 1.5 緑 * ちくわ 15 赤 コーンスターチ 1 * フライドポテト 30 黄 * 大豆(水煮缶詰) 5 赤 青のり 0.05 赤 塩 0.1 サラダ油 5 白菜 15 大根 15 万能ねぎ 0.5 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08	精白米 65 黄 豚肉 40 赤 酒 0.8 さつまいも 35 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにやく 12 なたね油 0.5 砂糖 1.9 みりん 0.5 ごま油 0.1 濃口しょうゆ 3.6 薄口しょうゆ 3.6 * バター 1 こしょう 0.02 だし昆布 0.4 かつお節 0.06 * グリンピース(冷凍) 1.5 * ちくわ 15 コーンスターチ 1 * フライドポテト 30 * 大豆(水煮缶詰) 5 青のり 0.05 塩 0.1 白菜 15 大根 15 万能ねぎ 0.5 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 * ヨーグルト(ぶどう) 1コ 赤	精白米 68 黄 ささがきごぼう 18 緑 長ネギ 15 緑 しいたけ 6 緑 三つ葉 2 緑 * おつゆ 35 黄 * 卵液 2 赤 鶏ももまぎれ 50 赤 みそ 13 みりん 10 砂糖 10 だし昆布 0.3 かつお節 1.04 だしの素 0.8 ほうれん草・冷凍 30 赤 * すりごま 0.5 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 4 * 豆腐 12 大根 12 カットわかめ 0.5 にんじん 6 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.3 かつお節 1.04 だしの素 0.8 薄口しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.5 * りんご 1コ 赤	精白米 67 黄 * 卵液 50 赤 豚ミンチ 35 赤 万能ねぎ 1 緑 切干大根 1.2 緑 にら 3 緑 にんにく 0.05 緑 おろししょうが 0.3 砂糖 1 鶏ガラスープの素 2.5 ごま油 1 濃口しょうゆ 1.5 味ポン 3 豚ミンチ 10 * 豆プラス 4 にんじん 15 * じゃがいも 40 * さやいんげん 2.5 サラダ油 1 砂糖 1.7 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 * 緑豆もやし 12 玉ねぎ 6 にんじん 5 カットわかめ 0.5 おろししょうが 0.5 鶏ガラスープの素 2 コーンスターチ 3 塩 0.5 砂糖 2 薄口しょうゆ 0.8 * りんご 1/6 緑	精白米 67 黄 * カレイ60g 1切 赤 塩 0.4 * 白ごま 2.7 黄 * 黒ごま 2.7 黄 青のり 0.1 * パン粉 9.6 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 にんじん 8 緑 しいたけ 0.8 緑 * ビーン 20 赤 玉ねぎ 10 緑 キャベツ 1 緑 ピーマン 4.24 赤 豚ミンチ 0.96 黄 鶏ガラスープの素 4.8 黄 水 2 濃口しょうゆ 1.2 黄 ごま油 1 酒 0.1 塩 0.02 * しょうが 12 緑 にんじん 8 緑 * 大豆(水煮) 5 赤 * じゃがいも 10 黄 オリーブ油 0.5 黄 ホールマト 0.25 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 ブイヨン 2.5 水 120		
	エネルギー	539kcal	615kcal	598kcal	675kcal	574kcal	615kcal	536kcal	523kcal	572kcal
		<旬>さつまいも、しめじ		自分でアジフライをはさんでサンドイッチにしましょう			<旬>りんご			



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