

2024年度1月 帝塚山学院小学校 予定献立表

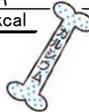
給食場	1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		2・4年生				
日・曜	9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		17日(金)		20日(月)		
献立名	お正月献立 ごはん 赤魚のしょうゆ麹焼き 筑前煮 白みそ雑煮 みかん		ごはん チキンカツ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		成人の日 ごはん 豚の生姜焼き 小松菜とあげのおひたし 里芋と白菜のみそ汁		ごはん 八宝菜 焼売風ミートローフ わかめスープ		インド ナン70g トマトクリームチキンカレー キャベツのサラダ 牛乳 みかん		ごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 繊維たっぷりみそ汁		ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め なめこのみそ汁		
材料名および使用量(g)	精白米	65g 黄	精白米	67g 黄		精白米	67g 黄	精白米	67g 黄	* ナン70g	1こ 黄	精白米	67g 黄	精白米	67g 黄
	* 赤魚50g(中)	1切 赤	鶏むね	50g 赤		豚バラ	75g 赤	豚ばら	60g 赤	* 鶏ももこまぎれ	35g 赤	* サーモン	60g 赤	鶏もも肉	75g 赤
	しょうゆ麹	7g 赤	塩	0.1g 赤		玉ねぎ	45g 緑	酒	3g 赤	鶏もも肉	25g 赤	砂糖	2.7g 黄	酒	2.7g 黄
	鶏ももこまぎれ	40g 赤	こしょう	0.02g 黄		しめじ	10g 緑	濃口しょうゆ	2g 赤	玉ねぎ	25g 緑	みりん	5g 赤	おろししょうが	0.3g 緑
	こんにやく	20g 黄	* 小麦粉	3g 黄		おろししょうが	3.5g 赤	おろししょうが	1g 赤	にんにく	10g 緑	濃口しょうゆ	10g 赤	にんにく	0.34g 緑
	洗いごぼう	25g 緑	* 卵液	4.3g 赤		にんにく	0.5g 緑	にんにく	20g 緑	マッシュルーム	15g 緑	酒	5g 赤	濃口しょうゆ	5.58g 赤
	にんじん	10g 緑	* パン粉	10g 黄		濃口しょうゆ	9.35g 赤	白菜	30g 緑	にんにく	1.5g 緑	ゆず果汁	2.7g 緑	* 小麦粉	3.24g 黄
	れんこん	25g 緑	なたね油	3g 黄		みりん	5g 赤	こまつな	25g 緑	おろししょうが	1.5g 赤	ブロッコリー	10g 緑	コーンスターチ	3.24g 黄
	* グリンピース(冷凍)	2g 緑	ケチャップ	15g 赤		酒	3g 赤	こまつな	10g 緑	サラダ油	1g 黄	* 厚揚げ	35g 赤	塩	0.06g 赤
	サラダ油	4g 黄	とんかつソース	12g 赤		コーンスターチ	2.5g 黄	かまぼこ	8g 赤	カレー粉	0.5g 赤	豚ミンチ	10g 赤	こしょう	0.02g 赤
	水	22g 赤	練りマスタード	3g 赤		サラダ油	0.5g 黄	しいたけ	4g 緑	ターメリック	0.1g 赤	にんじん	15g 緑	なたね油	5g 黄
	砂糖	5g 黄	* じゃがいも	36g 黄		こまつな	32.94g 赤	鶏ガラスープの素	1.2g 赤	ブイヨン	1g 赤	玉ねぎ	15g 緑	豚バラ	30g 赤
	みりん	3.5g 赤	にんじん	6g 緑		* 油あげ	3g 赤	酒	6.5g 赤	クラッシュトマト	40g 緑	* じゃがいも	40g 黄	キャベツ	28g 緑
	酒	5g 赤	きゅうり	6g 緑		にんじん	8.89g 緑	砂糖	2.6g 黄	* カレールウ	7g 赤	* えだまめ・冷凍	7g 緑	玉ねぎ	15g 緑
	濃口しょうゆ	6g 赤	レタス	4g 緑		薄口しょうゆ	1.6g 赤	塩	0.4g 赤	塩	0.5g 赤	ごま油	0.5g 黄	こまつな	20g 緑
	だし昆布	0.1g 赤	玉ねぎ	3g 赤		みりん	1.6g 赤	濃口しょうゆ	3.5g 赤	水	50g 赤	砂糖	1.7g 赤	にんじん	7g 緑
	かつお節	0.35g 赤	* ハム	5g 赤		砂糖	0.8g 黄	コーンスターチ	3g 黄	* 牛乳1L	12g 赤	だし昆布	0.1g 赤	鶏ガラスープの素	1g 赤
	* 白玉団子	2こ 黄	マヨネーズ	10g 黄		水	35g 赤	ごま油	2g 黄	* バター	0.5g 赤	かつお節	0.2g 赤	濃口しょうゆ	0.2g 赤
	大根	15g 緑	砂糖	1.7g 黄		だし昆布	0.18g 赤	豚ミンチ	60g 赤	* 生クリーム	5g 黄	濃口しょうゆ	2.8g 赤	塩	0.1g 赤
	にんじん	8g 緑	塩	0.8g 赤		かつお節	0.56g 赤	* 豆腐(木綿)	20g 赤	* ママレード	4g 黄	コーンスターチ	2.5g 黄	こしょう	0.02g 赤
* 油あげ	2g 赤	こしょう	0.02g 赤	白菜	15g 緑	玉ねぎ	30g 緑	キャベツ	30g 緑	キャベツ	12g 緑	サラダ油	0.5g 黄		
三つ葉	1g 赤	* 豆腐	15g 赤	里芋(冷凍)	30g 黄	えのきたけ	10g 緑	* ハム	4g 赤	突きこんにやく	10g 黄	なめこ(水煮)	6g 赤		
水	140g 赤	カットわかめ	0.5g 赤	万能ねぎ	0.5g 緑	* 卵液	8g 赤	こしょう	0.03g 赤	えのきたけ	3g 黄	カットわかめ	0.5g 赤		
だし昆布	0.45g 赤	万能ねぎ	0.5g 赤	水	130g 赤	塩	0.8g 赤	塩	0.13g 赤	* 緑豆もやし	20g 緑	水	140g 赤		
かつお節	1.04g 赤	水	140g 赤	みそ	10g 赤	砂糖	0.98g 黄	ワインビネガー	1.5g 赤	水	140g 赤	みそ	10g 赤		
だしの素	1.39g 赤	みそ	10g 赤	だし昆布	0.65g 赤	だし昆布	2.4g 赤	だし昆布	0.2g 赤	だし昆布	0.3g 赤	だし昆布	0.65g 赤		
みりん	3g 赤	だし昆布	0.65g 赤	かつお節	2.08g 赤	かつお節	2.08g 赤	濃口しょうゆ	2.9cc 赤	かつお節	1.04g 赤	かつお節	2.08g 赤		
薄口しょうゆ	1g 赤	かつお節	2.08g 赤					おろししょうが	1.4g 赤	だしの素	1.4g 赤	だしの素	1.4g 赤		
白みそ	12g 赤							コーンスターチ	3g 黄	* みかん	1こ 緑				
* みかん	1こ 緑							ごま油	2g 黄						
								味ポン	2.5g 黄						
								にら	2.5g 緑						
								カットわかめ	2g 赤						
								ごま油	0.7g 黄						
								塩	0.2g 赤						
								こしょう	0.02g 赤						
								薄口しょうゆ	2.5g 赤						
								鶏ガラスープの素	0.8g 赤						
								水	130g 赤						
エネルギー	654kcal		664kcal			637kcal		745kcal		724kcal		571kcal		642kcal	
中学年															
						<旬>こまつな カルシウムも多いです				ナンをカレーにつけて食べよう				なめこのぬるぬるは、粘液多糖体 という食物繊維です	

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	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	
日・曜	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	ごはん 豚のすき焼き 小松菜と厚揚げのごまボン炒め わかめと麩のみそ汁	チキンピラフ 洋風冷しゃぶサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん 鯖の煮付け ちくわの磯辺揚げ かまぼこと根菜のすまし汁 ヨーグルト(コアコア)	ごはん じゃがいものオムレツキッシュ 鶏とほうれん草のクリームペンネ 白菜としめじの洋風スープ りんごゼリー	ねぎ塩豚丼 白菜の即席漬け みそ汁	耐暑満足 (お弁当の日)	NEG丸ロール60g 冬野菜のクリームシチュー オリジナルドレッシング レタスとれんこんのサラダ 牛乳 ぶどうゼリー	ごはん サーモンフライ(オーロラソース) ジャーマンポテト えのきと切干大根のみそ汁	ごはん 鶏の香草パン粉焼き 野菜炒め なめこのみそ汁
材料名および使用量(g)	精白米 67黄 豚肉 75赤 酒 1.2 玉ねぎ 20緑 えのきたけ 10緑 糸こんにゃく 10黄 にんじん 6緑 長ネギ 10緑 白菜 40緑 ささがきごぼう 10緑 だし昆布 20赤 かつお節 0.84赤 だしの素 1.4黄 砂糖 4黄 濃口しょうゆ 7黄 なたね油 3黄 こまつな 35緑 * 厚揚げ 35赤 しめじ 5緑 サラダ油 0.5黄 コーンスターチ 3黄 酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 味ポン 7 * すりごま 2黄 カットわかめ 0.7赤 * おつゆ麩 2.0黄 だし昆布 0.42赤 かつお節 0.84赤 だしの素 1.4 みそ 10	精白米 65黄 鶏ももこまぎれ 50赤 玉ねぎ 30緑 にんじん 20緑 マッシュルーム 6緑 パセリ・乾 0.02 サラダ油 0.5黄 鶏ガラスープの素 1.5 パイオン 1 塩 0.9 こしょう 0.03 ブロッコリー 15緑 レタス 9緑 赤パプリカ・冷 6緑 豚バラ 35赤 薄口しょうゆ 2.16黄 砂糖 4.32黄 穀物酢 2.16黄 ゆず果汁 0.9緑 こしょう(白) 0.02 塩 0.36 オリーブ油 3.06黄 玉ねぎ 15緑 白菜 10緑 * じゃがいも 15黄 パイオン 2 薄口しょうゆ 2 パセリ・乾 0.02 * 牛乳 1本赤	精白米 67黄 * ぎざ 1切赤 土生姜 1.2 酒 9 砂糖 1 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 ブロッコリー 10緑 * ちくわ 2/3本赤 * 天ぷら粉 6黄 青のり 0.3赤 サラダ油 5黄 にんじん 12緑 大根 12緑 かまぼこ 10赤 しいたけ 5緑 水 120 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 1緑 * ヨーグルト 1本赤	精白米 67黄 * ベーコン 7.5赤 * じゃがいも 25黄 赤パプリカ・冷 10緑 マッシュルーム 5 ブロッコリー 10緑 * 粉チーズ 3赤 サラダ油 0.5黄 * 牛乳 12.5赤 * 生クリーム 7.5黄 塩 0.3 こしょう 0.02 バジリコ 0.05 オリーブ油 0.5黄 ケチャップ 8 * 鶏ももこまぎれ 20赤 玉ねぎ 15緑 ほうれん草 18緑 塩 1 * 牛乳1L 1赤 * ホワイトソース 15 パイオン 1.8 こしょう 0.02 * ペンネ 8黄 白菜 20緑 にんじん 10緑 ぶなしめじ 15緑 塩 0.5 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 1 パイオン 2.5 水 140 りんごゼリー 1本黄	精白米 68黄 豚バラ 75赤 長ネギ 13 塩 1 ごま油 1.5黄 玉ねぎ 35緑 にんじん 16緑 万能ねぎ 1 * 白ごま 1黄 ごま油 1 にんにく 0.03 鶏ガラスープの素 0.2 酒 3 レモン(果汁) 1.5緑 こしょう 0.02 白菜 40緑 にんじん 6 塩 6 砂糖 0.36黄 ゆず果汁 0.6 塩昆布 0.6赤 かぼちゃ 25緑 * 油あげ 5赤 ほうれん草・冷凍 15 かつお昆布だし 140 みそ 10	 * NEG丸ロール60g 1本黄 鶏ももこまぎれ 50赤 大根 20緑 白菜 30緑 にんじん 15緑 * じゃがいも 25黄 しめじ 5緑 ブロッコリー 10緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.2 こしょう 0.02 * クリームシチューのルー 14 * 牛乳1L 33赤 パイオン 1.25 にんじん 2.9緑 * アップルジュース 1.9緑 玉ねぎ 1.58 にんにく 0.06 オリーブ油 4.2黄 濃口しょうゆ 2.6 穀物酢 2.1 砂糖 0.13黄 レタス 12緑 れんこん薄切り 15緑 きゅうり 8 * 牛乳 1本赤 ぶどうゼリー 1本	精白米 67黄 * サーモン 50赤 塩 0.4 こしょう 0.02 * 小麦粉 3.5黄 * 卵液 5赤 * パン粉 12 サラダ油 5黄 * マヨネーズ 15黄 ケチャップ 3 レモン(果汁) 0.2 黄パプリカ・冷 3 赤パプリカ・冷 3 パセリ 1.5緑 ウインナー 20赤 * フライドポテト皮付き 50黄 玉ねぎ 12緑 塩 0.4 荒挽ブラックペッパー 0.02 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 えのきたけ 10緑 切干大根 0.6 カットわかめ 1赤 だし昆布 0.42赤 かつお節 0.84赤 だしの素 1.4 みそ 10	精白米 67黄 鶏もも肉 75赤 * パン粉 3黄 * 粉チーズ 3赤 にんにく 0.3緑 オリーブ油 6.5黄 クレイジーソルト 1.2 パセリ・乾 0.02 豚バラ 30赤 玉ねぎ 20緑 こまつな 35緑 にんじん 7緑 キャベツ 15緑 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5黄 なめこ(水煮) 6緑 カットわかめ 0.5赤 水 140 みそ 10 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 だしの素 1.4	
	エネルギー	669kcal	691kcal	562kcal	563kcal	633kcal	628kcal	737kcal	651kcal
学年	中学年								
				たんぱく質源となる食品(1) たまご	たんぱく質源となる食品(2) ぶた肉		たんぱく質源となる食品(3) とり肉・乳製品	たんぱく質源となる食品(4) さかな	



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