

2025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		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		13日(月)		2・4年生		2・4年生									
日・曜		1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)									
献立名		ごはん 豚二郎炒め きゅうりの和え物 豆腐とひき肉の中華スープ		NEGロールパン40g ポパイ&ベーコンの和風スパゲッティ 大根サラダ 牛乳		ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 筑前煮 小松菜のすまし汁		お月見 ごはん 鶏の塩麹竜田揚げ ごぼうの炒めなます じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 みたらし白玉		ごはん 鯖のみぞれがけ ピーマン炒め(オイスターソース) 白菜と大根のすまし汁		さつまいもごはん じゃがいもとベーコンのフリッタータ 野菜炒め 揚げたなめこのみそ汁 ぶどう		なすと鶏肉のキーマカレー ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 牛乳		焼きうどん ひじきと大豆の煮物 もやしとじゃがいものみそ汁 りんご		スポーツの日		ごはん 鶏の香草パン粉焼き 小松菜とウィンナーのソテー 豆腐とかぼちゃのみそ汁		ごはん 酢豚 チロレギサラダ 中華コーン卵スープ											
材料名および使用量 (g)	精白米	67	※	精白米	67	※	精白米	67	※	精白米	67	※	精白米	63	※	精白米	75	※	豚バラ	65	※	精白米	67	※	精白米	67	※						
	豚バラ	55	※	※	スバゲッティ	63	※	※	赤魚50g(中)	1切れ	※	鶏もも肉	75	※	※	さば	1切れ	※	鶏もも肉	75	※	※	玉ねぎ	25	※	玉ねぎ	25	※					
	酒	0.3	※	※	ほうれん草	35	※	※	塩	0.4	※	塩	2.76	※	※	塩	0.3	※	鶏ひき肉	65	※	※	キャベツ	35	※	※	キャベツ	35	※				
	塩	0.3	※	※	ぶなしめじ	10	※	※	レモン(果汁)	0.5	※	酒	3.6	※	※	だいこん(おろし)	40	※	※	玉ねぎ	25	※	※	玉ねぎ	12	※	※	玉ねぎ	12	※			
	*卵液	45	※	※	※	ベーコン	5	※	※	みりん	0.2	※	おろししょうが	0.3	※	※	みりん	2	※	にんじん	15	※	※	にんじん	15	※	※	にんじん	15	※			
	*緑豆もやし	20	※	※	※	にんにく	0.48	※	※	薄口しょうゆ	0.5	※	にんにく	0.34	※	※	薄口しょうゆ	4	※	豆プラス	4	※	※	*うどん(ゆで)	108	※	※	うどん(ゆで)	108	※			
	こまつな	18	※	※	※	オリーブ油	1.6	※	※	鶏ももこまぎれ	30	※	※	濃口しょうゆ	5.58	※	※	ゆず果汁	0.7	※	ブイヨン	2.5	※	※	濃口しょうゆ	0.7	※	※	濃口しょうゆ	0.7	※		
	にら	4	※	※	※	濃口しょうゆ	3.2	※	※	こんにゃく	20	※	※	*小麦粉	3.24	※	※	ピーマン	11	※	※	みりん	5	※	※	みりん	5	※	※	みりん	5	※	
	玉ねぎ	20	※	※	※	酒	4.8	※	※	洗いごぼう	18	※	※	かたくり粉	3.24	※	※	マッシュルーム	16	※	※	オリーブ油	1	※	※	だし	2	※	※	だしの素	2	※	
	にんにく	0.05	※	※	※	塩	1	※	※	にんじん	18	※	※	しいたけ	0.06	※	※	塩	0.06	※	※	オリーブ油	1	※	※	薄口しょうゆ	2	※	※	薄口しょうゆ	2	※	
	おろししょうが	0.1	※	※	※	こしょう	0.02	※	※	れんこん	20	※	※	こしょう	0.02	※	※	豚バラ	20	※	※	パセリ・乾	0.02	※	※	ウスターソース	1.5	※	※	ウスターソース	1.5	※	
	濃口しょうゆ	5	※	※	※	大根	35	※	※	グリーンピース(冷凍)	2	※	※	緑豆もやし	20	※	※	サラダ油	5	※	※	※	ささがきごぼう	15	※	※	ささがきごぼう	15	※	※	ささがきごぼう	15	※
	酒	5	※	※	※	きゅうり	6	※	※	サラダ油	4	※	※	にら	4	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	
	砂糖	0.3	※	※	※	ツナ缶(油漬フレーク)	5	※	※	水	22	※	※	にんにく	6.5	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	※	にんにく	0.2	※	
	こしょう	0.02	※	※	※	万能ねぎ	0.5	※	※	砂糖	5	※	※	ごま油	1.5	※	※	ごま油	1.5	※	※	ごま油	1.5	※	※	ごま油	1.5	※	※	ごま油	1.5	※	
ごま油	0.5	※	※	※	*すりごま	1.5	※	※	みりん	3.5	※	※	油あげ	3	※	※	油あげ	3	※	※	油あげ	3	※	※	油あげ	3	※	※	油あげ	3	※		
コーンスターチ	1	※	※	※	味噌	9	※	※	酒	5	※	※	さやいんげん	4	※	※	さやいんげん	4	※	※	さやいんげん	4	※	※	さやいんげん	4	※	※	さやいんげん	4	※		
ごま油	0.5	※	※	※	濃口しょうゆ	3	※	※	濃口しょうゆ	6	※	※	穀物酢	3.5	※	※	穀物酢	3.5	※	※	穀物酢	3.5	※	※	穀物酢	3.5	※	※	穀物酢	3.5	※		
きゅうり	30	※	※	※	砂糖	1.5	※	※	だし昆布	0.1	※	※	濃口しょうゆ	0.2	※	※	濃口しょうゆ	0.2	※	※	濃口しょうゆ	0.2	※	※	濃口しょうゆ	0.2	※	※	濃口しょうゆ	0.2	※		
カットわかめ	0.5	※	※	※	だしの素	0.5	※	※	かつお節	0.35	※	※	だしの素	0.5	※	※	だしの素	0.5	※	※	だしの素	0.5	※	※	だしの素	0.5	※	※	だしの素	0.5	※		
みりん	2.5	※	※	※	*牛乳	1本	※	※	こまつな	15	※	※	砂糖	0.5	※	※	砂糖	0.5	※	※	砂糖	0.5	※	※	砂糖	0.5	※	※	砂糖	0.5	※		
砂糖	0.48	※	※	※					しいたけ	4	※	※	ごま油	0.5	※	※	ごま油	0.5	※	※	ごま油	0.5	※	※	ごま油	0.5	※	※	ごま油	0.5	※		
濃口しょうゆ	0.8	※	※	※	豚バラ	8	※	※	じゃがいも	12	※	※	玉ねぎ	6	※	※	玉ねぎ	6	※	※	玉ねぎ	6	※	※	玉ねぎ	6	※	※	玉ねぎ	6	※		
塩昆布	0.2	※	※	※	だし昆布	0.42	※	※	キャベツ	15	※	※	薄口しょうゆ	4	※	※	薄口しょうゆ	4	※	※	薄口しょうゆ	4	※	※	薄口しょうゆ	4	※	※	薄口しょうゆ	4	※		
豆腐	10	※	※	※	だしの素	2	※	※	だし昆布	0.42	※	※	かつお節	0.84	※	※	かつお節	0.84	※	※	かつお節	0.84	※	※	かつお節	0.84	※	※	かつお節	0.84	※		
豚ミンチ	10	※	※	※	薄口しょうゆ	2	※	※	だしの素	1.4	※	※	みそ	10	※	※	みそ	10	※	※	みそ	10	※	※	みそ	10	※	※	みそ	10	※		
にんじん	3	※	※	※	みりん	2	※	※	白玉団子	3こ	※	※	砂糖	4	※	※	砂糖	4	※	※	砂糖	4	※	※	砂糖	4	※	※	砂糖	4	※		
万能ねぎ	0.5	※	※	※					濃口しょうゆ	2.6	※	※	コーンスターチ	1.3	※	※	コーンスターチ	1.3	※	※	コーンスターチ	1.3	※	※	コーンスターチ	1.3	※	※	コーンスターチ	1.3	※		
土生姜	0.05	※	※	※	塩	0.8	※	※																									
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	※	※	※																													
ごま油	0.5	※	※	※																													
塩	0.5	※	※	※																													
砂糖	2	※	※	※																													
薄口しょうゆ	0.8	※	※	※																													

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		1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	
日・曜	16日(木)	17日(金)		20日(月)	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 豚の生姜焼き キャベツと胡瓜の塩昆布サラダ 五目汁	汁なし担々麺 ほうれん草のおかか和え クッパスープ ヨーグルト(コアコア)	振替休日	ごはん ヘルカツ(おろしポン酢) フレッシュレタス入りマカロニサラダ なめこほうれん草の赤だし	ごはん トマト鶏じゃが 小松菜とにんにくのじゃこ炒め 白菜と麩のみそ汁	大分県 トリニータ丼 いんげんとコーンのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	NEG丸ローラー60g カレーのフライ(トマトソース) 白菜ときこの和風パスタ ホワイトミネストローネ	ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳	前期給食委員考案 ごはん 焼きのり 鶏のから揚げ 野菜ソテー 油揚げと大根のみそ汁	ごはん 鯖の煮付け じゃがいものカレー・そぼろ煮 切干大根とわかめのみそ汁	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	ハロウィン レーズンパン 秋のクリームシチュー カラフルサラダ パンパキンパバロア	
材料名および使用量（g）	精白米 68g	* ちゅうかめん 120g		精白米 65g	精白米 67g	精白米 75g	* NEG丸ローラーパン 1コ	精白米 70g	精白米 67g	精白米 67g	* レーズンパン 1コ		
	豚バラ 65g	* サラダ油 1.5g		豚ヒレ50g(中) 1枚	鶏もも肉 50g	鶏ももこまぎれ 75g	* カレイ60g 1切	牛肉薄切り 50g	焼きのり 1枚	豚バラ 70g	豚バラ 35g		
	玉ねぎ 30g	* ゆで卵 1/2コ		塩 0.4g	酒 1.2g	にんにく 0.25g	* カレイ70g 1切	玉ねぎ 25g	* さば 1枚	土生姜 1.2g	玉ねぎ 20g		
	しめじ 8g	* チンゲンサイ 27g		こしょう 0.05g	じゃがいも 40g	おろししょうが 1g	塩 0.7g	マッシュルーム 5g	酒 9g	れんこん薄切り 12g	玉ねぎ 20g		
	おろししょうが 1.5g	* 緑豆もやし 18g		* 小麦粉 3g	にんじん 30g	にら 10g	* 小麦粉 3g	にんじん 15g	おろししょうが 0.3g	チンゲンサイ 12g	マッシュルーム 6g		
	砂糖 0.6g	豚ミンチ 55g		* 卵液 4.25g	玉ねぎ 30g	刻みのり 0.8g	* 卵液 4.25g	にんにく 0.02g	にんにく 0.34g	みりん 1.7g	にんじん 15g		
	酒 1.2g	長ネギ 15g		* パン粉 15g	糸こんにやく 20g	塩 0.3g	* パン粉 10g	サラダ油 0.5g	濃口しょうゆ 5.58g	濃口しょうゆ 1.25g	サラダ油 0.5g		
	みりん 0.7g	にんじん 8g		なたね油 5g	グリーンピース(冷凍) 1.2g	こしょう 0.02g	サラダ油 5g	ブイヨン 3.3g	* 小麦粉 3.24g	万能ねぎ 0.6g	塩 0.2g		
	濃口しょうゆ 3g	おろししょうが 1.5g		だいこん(おろし) 40g	サラダ油 1g	酒 1g	ホールトマト 30g	* ビーフシチュールー 14g	* 小麦粉 3.24g	にんにく 0.2g	こしょう 0.02g		
	サラダ油 0.5g	にんにく 1.5g		味噌 12g	砂糖 1g	コーンスターチ 3g	玉ねぎ 15g	赤ワイン 3g	かたくり粉 3.24g	豚ミンチ 15g	オリーブ油 1.8g		
キャベツ 28g	八丁味噌 8g		万能ねぎ 0.8g	みりん 0.5g	* 小麦粉 3g	にんにく 0.02g	はちみつ 2g	塩 0.06g	豆プラス 6g	オリブ油 1.8g			
にんじん 6g	濃口しょうゆ 3g		* マカロニ 8.5g	塩 0.1g	サラダ油 5g	オリーブ油 1.5g	グリーンピース(冷凍) 2.4g	こしょう 0.02g	にんじん 15g	オイスターソース 9g			
きゅうり 8g	鶏ガラスープの素 1g		にんじん 8g	薄口しょうゆ 3g	砂糖 2.2g	塩 0.4g	水 110g	豚バラ 30g	玉ねぎ 20g	濃口しょうゆ 2g			
塩昆布 1.2g	サラダ油 1.2g		きゅうり 6g	だし昆布 0.2g	濃口しょうゆ 4.5g	こしょう 0.01g	切干大根 3.8g	キャベツ 30g	じゃがいも 35g	だしの素 0.3g			
濃口しょうゆ 0.2g	豆板醤 0.2g		レタス 3g	かつお節 0.4g	みりん 1.5g	パセリ 0.02g	えだまめ・冷凍 6g	こまつな 5g	さやいんげん 2g	さつまいも 80g			
塩 0.1g	かたくり粉 3g		* ハム 3g	ポークロマト 30g	コーンスターチ 0.5g	* スパゲッティ 18g	にんじん 8g	にんじん 5g	サラダ油 1.5g	サラダ油 5g			
ごま油 0.7g	水 5g		* マヨネーズ 8.6g	こまつな 35g	ごま油 0.1g	白菜 20g	ツナ缶 4g	水 110g	砂糖 5g	砂糖 2.5g			
鶏ももこまぎれ 10g	ほうれん草 35g		塩 0.27g	こまつな 12g	コチュジャン 1g	しめじ 4g	* すりごま 0.5g	濃口しょうゆ 1.3g	濃口しょうゆ 2.8g	濃口しょうゆ 0.6g			
突きこんにやく 8g	かつお節 1g		こしょう 0.02g	* ちりめんじゃこ 12g	水 20g	にんにく 0.05g	濃口しょうゆ 1g	塩 0.95g	カレー粉 0.05g	みりん 5g			
にんじん 8g	砂糖 1g		なめこ(水煮缶詰) 8g	* ハム 5g	さやいんげん 22g	だしの素 0.2g	砂糖 1g	砂糖 0.95g	ケチャップ 2g	水 8.3g			
ささがきごぼう 8g	みりん 1g		カットわかめ 0.5g	ブイヨン 2g	コーン・冷凍 5g	塩昆布 0.2g	オリーブ油 3g	* マヨネーズ 10g	かたくり粉 3g	コーンスターチ 0.75g			
万能ねぎ 0.5g	濃口しょうゆ 3g		ほうれん草 10g	サラダ油 1g	砂糖 1g	豆腐 15g	キャベツ 12g	* 牛乳 1本	切干大根 1.5g	* 黒ごま 1.3g			
塩 1g	牛肉薄切り 8g		だし昆布 0.42g	白菜 15g	濃口しょうゆ 3g	カットわかめ 0.5g	にんじん 6g		カットわかめ 0.8g	* 緑豆もやし 12g			
みりん 1g	サラダ油 0.2g		* おかつゆ麩 1.2g	* おかつゆ麩 1.2g	* すりごま 1.5g	煮のり 0.05g	じゃがいも 15g		だしの素 0.7g	えのきだけ 4g			
濃口しょうゆ 4g	糸こんにやく 10g		万能ねぎ 0.5g	みそ 10g	みそ 10g	みそ 10g	コーン・冷凍 3g		だしの素 0.7g	カットわかめ 1g			
サラダ油 1g	キャベツ 8g		水 130g	だし昆布 0.65g	だし昆布 0.65g	だし昆布 0.65g	大豆(水煮缶詰) 5g		鶏ガラスープの素 2.5g	濃口しょうゆ 1g			
だし昆布 0.42g	にんじん 4g		みそ 10g	みそ 10g	みそ 10g	みそ 10g	オリーブ油 0.5g		みそ 10g	こしょう 1g			
かつお節 0.84g	カットわかめ 0.5g		だし昆布 0.65g	かつお節 2.08g	かつお節 2.08g	かつお節 2.08g	塩 0.7g			サラダ油 0.5g			
だしの素 1.4g	鶏ガラスープの素 2g						こしょう 0.03g						
	塩 0.4g						薄口しょうゆ 1g						
	こしょう 0.02g						ブイヨン 2.5g						
	* ごま油 0.1g						水 120g						
	* ヨーグルト 1コ												
					</								

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をとるもの

*:アレルギーを含む食材

