

2025年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	2・4年生				1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生
日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	ごはん お好み焼き ほうれん草ともやしのナムル なめこと麩のみそ汁	秋の遠足 (お弁当の日)	遠足予備日 (お弁当の日)	私小遠研修 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	トルコ ピタパン チキンケバブ チキンケバブサンドの具 ほうれん草とウインナーの炒め物 玉ねぎとコーンのコンソメスープ	ポークカレー ブロックリーとツナのあっさりサラダ 柿 ヨーグルト(コアコア)	あんかけ焼きそば トマトと卵の中華スープ フルーツポンチ	ごはん 赤魚の煮つけ 厚揚げとニラのオイスターソース炒め かぼちゃとこんにやくのみそ汁 オレンジ
材料名および使用量(g)	精白米 67g 豚ばら 35g キャベツ 47g 万能ねぎ 7.5g * 天かす 5g * 小麦粉 15.5g * 卵液 9g ベーキングパウダー 3g * やまいも 10g 水 12.5g だし昆布 0.06g かつお節 0.2g とんかつソース 10g ケチャップ 5g * マヨネーズ 5g 削り節 0.5g 青のり 0.5g ほうれん草 20g * 緑豆もやし 13g にんじん 7g 鶏ガラスープの素 1.36g 塩 0.68g 濃口しょうゆ 0.34g * 白ごま 0.68g ごま油 1g なめこ 6g * おつゆ麩 2g 三つ葉 1.2g 水 130g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g みそ 10g				精白米 72g * さば 1切 塩 0.6g 酒 0.4g レモン 1/10C 切干大根 3g にんじん 10g れんこん薄切り 20g ささがきごぼう 15g サラダ油 1.5g 酒 1g 砂糖 2.2g 薄口しょうゆ 5.4g みりん 0.6g だしの素 1.4g グリーンピース(冷凍) 1g 里芋(水煮) 10g 豆腐(木綿) 15g 豚バラ 10g にんじん 6g 長ネギ 10g サラダ油 0.5g 塩 0.4g 薄口しょうゆ 4g かつお節 0.84g だし昆布 0.42g だしの素 1.4g	* ピタパン 1こ 鶏ももこまぎれ 75g 塩 0.57g 砂糖 0.57g * クレイジーソルト 0.5g レタス 20g きゅうり 8g ケチャップ 9g * マヨネーズ 7g * ヨーグルト(プレーン) 8g レモン(果汁) 1.88g チリパウダー 0.38g カレー粉 0.25g にんにく 0.63g ほうれん草 38g ウインナー 2本 サラダ油 0.5g 塩 0.08g こしょう 0.02g コーン・冷凍 5g 玉ねぎ 12g にんじん 1.4g ブイヨン 2.5g 薄口しょうゆ 1.3g 塩 0.3g こしょう 0.02g	豚バラ 40g 玉ねぎ 30g じゃがいも 30g にんじん 16g おろししょうが 1g にんにく 1g サラダ油 1g 塩 0.1g こしょう 0.1g ブイヨン 1.5g * カレールウ 13.5g ワイン(赤) 2g 濃口しょうゆ 1g * 牛乳1L 16g ケチャップ 0.8g 精白米 68g ブロックリー 20g ツナ缶 3g にんじん 5g コーン・冷凍 2g 青じそ(大葉) 0.08g 味ポン 5g * 柿 0.3g * ヨーグルト(コアコア) 1こ	* 中華めん(ゆで) 130g 豚バラ 50g 酒 3g 濃口しょうゆ 2g おろししょうが 1g にら 2g * 緑豆もやし 24g にんじん 10g チンゲンサイ 20g 白菜 20g 玉ねぎ 15g かまぼこ 8g しいたけ 8g 鶏ガラスープの素 1.22g 酒 6.5g 砂糖 2.6g 塩 0.4g 濃口しょうゆ 3.5g コーンスターチ 2.6g オイスターソース 1.85g ごま油 2g * カットわかめ 0.5g 玉ねぎ 8g ホールトマト 7g * 卵液 18g 土生姜 1g 鶏ガラスープの素 2g 水 120g 薄口しょうゆ 0.8g ごま油 0.5g * バイン缶 20g みかん缶 20g * もも缶 20g	精白米 68g * 赤魚50g(中) 1切 土生姜 1.2g 酒 9g 砂糖 1g みりん 1.7g 濃口しょうゆ 1.25g ほうれん草 17g 豚バラ 50g 厚揚げ 30g にら 3g にんじん 6g チンゲンサイ 20g おろししょうが 0.4g オイスターソース 5g 酒 0.25g 砂糖 1.2g 濃口しょうゆ 0.6g サラダ油 0.5g * かぼちゃ 20g * 突きこんにやく 8g カットわかめ 0.7g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g * オレンジ 1/4C
中学年	エネルギー 608kcal				エネルギー 495kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 517kcal	エネルギー 612kcal
	なめこは温気の多い場所を好むため、ぬめりで表面を覆い乾燥対策をしています				《旬》さば	自分でケバブやサラダ、ソテーなどを好きに食べてください	《旬》柿		

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

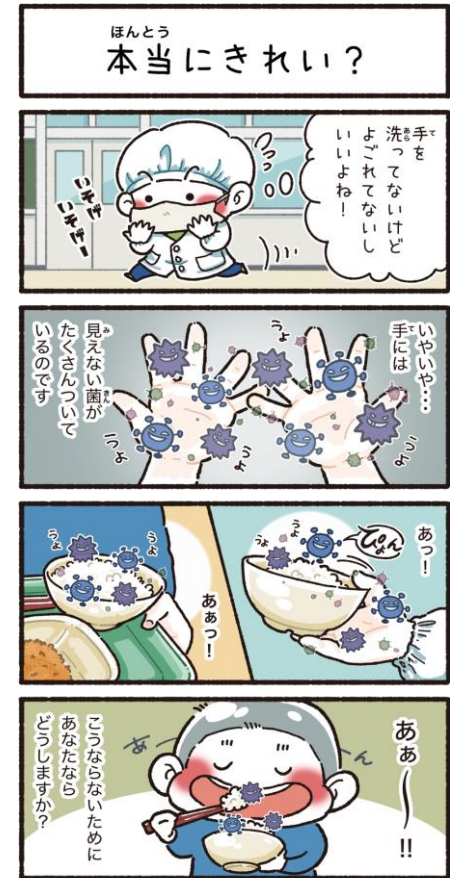
給食場 日・曜	3・5年生 17日(月)	3・5年生 18日(火)	3・5年生 19日(水)	3・5年生 20日(木)	3・5年生 21日(金)	2・4年生 25日(火)	2・4年生 26日(水)	2・4年生 27日(木)
献立名	振替休日	ごはん 豚肉のごまみそ炒め ほうれん草とえのきのおひたし 大根と白菜のみそ汁	ごはん ジンジャーソースハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー ミネストローネ	ごはん 鰯の西京焼き のり塩ちくわポテト 秋の豚汁	さつまいもと昆布の炊き込みご飯 鶏の塩麹漬けオープン焼き 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	NEG丸ロール60g 南瓜とエリンギの秋グラタン ブロッコリーとハムのあつさりサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	チキンピラフ コールスローサラダ ベーコンとポテトのチャウダー ぶどうゼリー
材料名および使用量 (g)		精白米 72 * 豚バラ 30 * 玉ねぎ 20 * ビーマン 5 * 赤パプリカ 10 * なす 20 * 厚揚げ 25 * * 練りごま 2 * 砂糖 0.5 * 濃口しょうゆ 2.5 * 八丁味噌 1.8 * * すりごま 1 * サラダ油 2 * ほうれん草 33 * えのきたけ 8 * にんじん 8 * 水 35 * だし昆布 1 * かつお節 0.2 * 薄口しょうゆ 1.6 * みりん 1.6 * 砂糖 0.8 * 里芋 5 * 大根 12 * 白菜 15 * 長ネギ 6 * だし昆布 0.42 * かつお節 0.84 * だしの素 1.4 * みそ 10 *	精白米 67 * 合いびき肉 65 * 豆プラス 3.5 * ブイオン 1 * 豆腐(木綿) 40 * 玉ねぎ 20 * * パン粉 0.5 * かたくり粉 3 * ナツメグ 0.01 * 塩 0.5 * こしょう 0.01 * 濃口しょうゆ 2.5 * 砂糖 3 * 酒 2.5 * かたくり粉 3 * おろししょうが 2 * グリンピース(冷凍) 2.4 * ウインナー 15 * こまつな 40 * コーン・冷凍 5 * サラダ油 0.5 * 塩 0.2 * こしょう 0.02 * キャベツ 12 * にんじん 8 * 大豆(水煮) 5 * じゃがいも 10 * オリーブ油 0.5 * ホールトマト 20 * 砂糖 0.1 * 塩 0.7 * こしょう 0.03 * 薄口しょうゆ 1 * ブイオン 2.5 * 水 120 *	精白米 65 * * さわら 50 * 白みそ 5.4 * 酒 1.000 * みりん 1.000 * 砂糖 1.8 * ちくわ 15 * かたくり粉 1 * フライドポテト 30 * 大豆(水煮) 5 * 青のり 0.05 * 塩 0.1 * サラダ油 5 * 豚バラ 15 * 里芋(冷凍) 7 * 大根 10 * しめじ 3 * ささがきごぼう 5 * にんじん 5 * 水 140 * みそ 10 * だし昆布 0.65 * かつお節 2.08 *	精白米 55 * さつまいも 30 * 塩昆布 3 * 万能ねぎ 0.7 * 酒 16 * 塩 1.4 * 鶏もも肉 75 * 塩麹 6 * 濃口しょうゆ 1.8 * みりん 1.8 * にんにく 0.15 * おろししょうが 0.15 * ブロッコリー 10 * 豚バラ 30 * 玉ねぎ 20 * キャベツ 35 * さやいんげん 6 * にんじん 10 * 塩 0.1 * こしょう 0.02 * 鶏ガラスープの素 1.5 * サラダ油 0.5 * 豆腐 10 * カットわかめ 0.5 * だし昆布 0.3 * かつお節 1.04 * だしの素 0.6 * みそ 10 *	* NEG丸ロール60g 1こ * 鶏ひき肉 40 * 玉ねぎ 20 * エリンギ 15 * 白菜 20 * かぼちゃ 30 * * 牛乳 34 * * ホワイトソース 20 * * クリームシチューのルー 9 * コーンスターチ 2 * 水 50 * パセリ・乾 0.01 * ブロッコリー 25 * * ハム 7 * にんじん 5 * コーン・冷凍 3 * 青じそ(大葉) 0.08 * 味ボン 5 * サラダ油 0.3 * 玉ねぎ 12 * えのきたけ 6 * ブイオン 2.5 * 濃口しょうゆ 4 * サラダ油 0.5 * * 牛乳 1本 *	精白米 65 * 豚バラ 50 * 酒 0.8 * じゃがいも 35 * にんじん 20 * 玉ねぎ 20 * * 糸こんにゃく 12 * グリンピース(冷凍) 2.5 * なたね油 0.5 * 砂糖 1.9 * みりん 0.5 * 塩 0.1 * 濃口しょうゆ 3.6 * 薄口しょうゆ 3.6 * 水 30 * だし昆布 0.15 * かつお節 0.48 * ほうれん草・冷凍 30 * * すりごま 0.5 * 砂糖 1 * みりん 1 * 濃口しょうゆ 4 * 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 * 鶏ももこまぎれ 50 * 玉ねぎ 30 * にんじん 20 * さやいんげん 6 * マッシュルーム 6 * パセリ・乾 0.02 * サラダ油 0.5 * 鶏ガラスープの素 1.5 * ブイオン 1 * 塩 0.9 * こしょう 0.03 * キャベツ 35 * * ハム 5 * コーン・冷凍 3.3 * * ヨーグルト(プレーン) 4 * * マヨネーズ 2.8 * 粒マスタード 0.8 * はちみつ 0.93 * 穀物酢 0.33 * じゃがいも 10.2 * 玉ねぎ 10 * にんじん 6 * * ベーコン 4 * 大豆(水煮) 3 * * クリームシチューのルー 13 * * 牛乳1L 30 * 水 50 * ブイオン 0.2 * 荒挽ブラックペッパー 0.02 * パセリ・乾 0.02 * ぶどうゼリー 1こ
エネルギー		505kcal	582kcal	552kcal	609kcal	527kcal	513kcal	538kcal
中学年			ショウガの香りが強いソースでご飯がすすみます	《旬》さといも、しめじ	《旬》さつまいも			

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



りゅうこう きせつ
 カゼが流行する季節です。
 てあら わす
 手洗い、うがいを忘れずに。