

# 2025年度2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	3・5年生		3・5年生	3・5年生	
日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮こみ れんこんと水菜のサラダ 鶏ミンチと大根の洋風スープ	<b>献分</b> 酢飯 セルフ手巻き寿司(具) きんぴらごぼう 沢煮椀 福豆	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	ハヤシライス 切干大根とハムのサラダ 牛乳	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 小松菜のソテー 豚汁	ごはん 豚バラのホイコーロー もやしの中華和え チンゲン菜と椎茸の中華卵スープ	<b>お弁当の日</b> (耐寒遠足予備日)	<b>建国記念の日</b>	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 根菜のみそ汁	<b>バレンタインメニュー</b> ココア揚げパン ビーフシチュー 赤ワイン仕立て ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳
材料名および使用量(ｇ)	精白米 67g 豚バラ 72g 玉ねぎ 23g キャベツ 28g ケチャップ 26g オリーブ油 1.3g 塩 1g こしょう 0.02g ホールトマト 30g ブロッコリー 10g れんこん薄切り 23g にんじん 8g 水菜 13g コーン・冷凍 3g みそ 1.38g 砂糖 0.69g * すりごま 3.11g * マヨネーズ 4.83g 鶏ひき肉 10g 大根 12g にんじん 8g ぶなしめじ 3g ブイヨン 2.5g 薄口しょうゆ 1g 塩 0.2g こしょう 0.02g	精白米 70g だし昆布 0.98g * 赤魚 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 35g にんじん 8g かつお節 0.3g みりん 2g 濃口しょうゆ 3g 焼きのり(1/4カット) 3枚 ささがきごぼう 23g にんじん 10g * 突きこんにやく 8g ちくわ 8g さやいんげん 5g 酒 3.8g 砂糖 1g 濃口しょうゆ 4.8g みりん 1g ごま油 1g 豚バラ 20g * 緑豆もやし 15g にんじん 8g 大根 12g 万能ねぎ 0.5g 水 140g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g 塩 0.7g 薄口しょうゆ 1g 酒 0.8g 福豆 1袋	精白米 68g * 赤魚 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 1.2g 砂糖 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	精白米 70g 豚肉 45g 玉ねぎ 25g マッシュルーム 25g にんじん 15g ブイヨン 3.3g * ハヤシルー 8g * ビーフシチュールウ 8g ケチャップ 14g とんかつソース 0.5g 砂糖 1g 水 2.4g 切干大根 3g きゅうり 7g にんじん 6g * ハム 4g * すりごま 0.5g 濃口しょうゆ 1.3g * マヨネーズ 1.25g 砂糖 0.95g * 牛乳 1本	精白米 67g * サーモン 50g 酒 0.5g * すりごま 9g * マヨネーズ 9g 酒 2g 濃口しょうゆ 1.75g にんにく 0.08g だし昆布 0.05g かつお節 0.16g 水 10g 砂糖 3g こしょう 0.02g ごまつな 35g 豚バラ 20g にんじん 10g コーン・冷凍 5g オリーブ油 1g 塩 0.4g こしょう 0.02g 豚バラ 12g じゃがいも 15g 大根 10g 油あげ 2g にんじん 8g ささがきごぼう 5g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g みそ 10g	精白米 65g 豚バラ 70g 酒 0.7g キャベツ 45g にんじん 8g ピーマン 8g 玉ねぎ 15g おろししょうが 1.8g にんにく 0.9g 八丁味噌 9g 酒 6.7g 砂糖 3.8g 濃口しょうゆ 5.4g 穀物酢 2g サラダ油 1g * 緑豆もやし 30g きゅうり 6g にんじん 10g 鶏ガラスープの素 1.2g 濃口しょうゆ 1.8g ごま油 0.5g コチュジャン 0.1g チンゲンサイ 10g 玉ねぎ 8g しいたけ 5g * 卵液 25g 土生姜 3g にんにく 0.02g 鶏ガラスープの素 2g 水 120g コーンスターチ 3g 塩 0.5g 砂糖 2g 薄口しょうゆ 0.8g ごま油 0.5g * 白ごま 2g	精白米 67g * さば 1切 塩 0.6g 酒 0.4g レモン 1/10C 厚揚げ 30g 豚ミンチ 10g にんじん 12g 玉ねぎ 20g じゃがいも 25g えだまめ・冷凍 10g ごま油 0.5g 砂糖 1.7g 濃口しょうゆ 2.8g かたくり粉 2.5g さつまいも 15g 大根 10g ささがきごぼう 6g 水 140g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.4g みそ 10g * NEGコッペパン 1 サラダ油 5 ココア(ピュア) 2.25 砂糖 11.2 牛肉 40 赤ワイン 1.2 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 にんじん 20 ブロッコリー 20 サラダ油 0.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.05 * ビーフシチュールウ 18 とんかつソース 1.5 ブロッコリー 35 コーン・冷凍 5 穀物酢 1.5 オリーブ油 2.6 塩 0.13 こしょう 0.03 * 牛乳 1本			
	エネルギー	664kcal	625kcal	612kcal	653kcal	650kcal	644kcal	514kcal	729kcal	
中学年	自分で手巻きずしを作って食べよう			<旬>ごまつな						

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	2・4年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	1・6年生	
日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立名	NEGロールパン 白菜とさつまいものグラタン キャベツとにんじんのフレンチサラダ 大根とベーコンの洋風スープ りんご	ごはん 鶏のつくね焼き 小松菜とウインナーのソテー 豆腐となめこのみそ汁	カツカレー キャベツのごま和え 牛乳	ごはん 納豆ふりかけ 豚肉じゃが チーズ風味ナムル(Ca強化) 豆腐となめこのみそ汁	アメリカ ジャンバラヤ にんじんとツナのラペ ベーコンとキャベツのチャウダー	天皇誕生日	大分県 トリニータ丼 ほうれん草の海苔あえ さつまいもとキャベツのみそ汁	コンソメライス カレイのフライ(トマトソース) ジャーマンれんこん 冬のホワイトミネストローネ	NEG黒糖ロール チキンクリームシチュー かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 豚の洋風生姜焼き ほうれん草とあけのおひたし 鶏ミンチと大根のスープ
材料名および使用量(g)	* NEGロールパン 1こ 鶏ひき肉 38g * マカロニ 12g 白菜 16g さつまいも 15g 玉ねぎ 15g サラダ油 0.5g * ホワイトソース 15g * クリームシチューのルー 5g * 牛乳 30g * コーンスターチ 3g * パン粉 1g パセリ・乾 0.02g キャベツ 20g にんじん 6g きゅうり 6g ブロッコリー 10g コーン・冷凍 3g 穀物酢 2.5g 砂糖 1.5g 塩 0.17g こしょう 0.03g サラダ油 2g 大根 15g ベーコン 5g ぶなしめじ 4g にんじん 5g ブイオン 2.5g 薄口しょうゆ 1.3g 塩 0.3g こしょう 0.02g * りんご 1/6こ	精白米 67g 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 15g ひじき 0.4g にんじん 10g しいたけ 0.8g * 卵液 4g 塩 0.5g 濃口しょうゆ 3g みりん 1.5g 砂糖 1g 酒 1.2g コーンスターチ 1g 刻みのり 0.35g サラダ油 0.5g ウインナー 15g こまつな 40g コーン・冷凍 5g サラダ油 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g 豆腐 15g なめこ 3g カットわかめ 0.5g 水 140g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g	豚ヒレ 1枚 塩 0.06g こしょう 0.0g * 小麦粉 1.6g * 卵液 5g * パン粉 9g * サラダ油 5g 合いびき肉 5g 玉ねぎ 30g にんじん 30g マッシュルーム 10g おろししょうが 1g にんにく 1g なたね油 2g 塩 0.1g こしょう 0.1g ブイオン 1.6g * ケチャップ 2g * カレールウ 12g 精白米 75g キャベツ 33g きゅうり 10g にんじん 6g * すりごま 1.2g 砂糖 0.6g みりん 0.6g 薄口しょうゆ 1.5g だしの素 0.7g * 牛乳 1本	精白米 65g 納豆ふりかけ 1袋 豚バラ 55g 酒 1.2g じゃがいも 35g にんじん 15g 玉ねぎ 20g * 糸こんにやく 20g グリーンピース(冷凍) 2.4g なたね油 0.5g 砂糖 1g みりん 0.5g 塩 0.1g 濃口しょうゆ 3g 薄口しょうゆ 3g 水 30g だし昆布 0.15g かつお節 0.48g * 粉チーズ 2.1g こまつな 30g にんじん 6g * 緑豆もやし 20g 塩 0.08g ごま油 1.5g * すりごま 0.8g 鶏ガラスープの素 0.3g 豆腐 15g なめこ 3g カットわかめ 0.5g 水 140g みそ 10g だし昆布 0.65g かつお節 2.08g	精白米 68g カレー粉 0.4g サラダ油 1g にんにく 0.25g 豚バラ 25g 豚肉 25g 赤ワイン 1g マッシュルーム 10g 玉ねぎ 25g にんじん 1.5g セロリ 20g ピーマン 4g ケチャップ 13g 塩 0.4g カレー粉 0.4g 砂糖 0.3g チリパウダー 0.04g にんじん 20g ツナ缶 3.5g ブロッコリー 20g 青じそ(大葉) 0.18g オリーブ油 2.6g 穀物酢 1.5g だしの素 0.6g 砂糖 0.3g 塩 0.25g じゃがいも 10.2g 玉ねぎ 10g にんじん 6g * ベーコン 4g キャベツ 7g * クリームシチューのルー 13g * 牛乳1L 25g 水 50g ブイオン 0.2g 荒挽ブラックペッパー 0.02g	天皇誕生日	精白米 75g 鶏ももこまぎれ 75g にんにく 0.25g おろししょうが 1g にら 10g 刻みのり 0.8g 塩 0.02g こしょう 0.02g 酒 1g コーンスターチ 3g * 小麦粉 3g サラダ油 5g 砂糖 2.2g 濃口しょうゆ 4.5g みりん 1.5g コーンスターチ 0.5g ごま油 1g コチュジャン 0.1g 水 20g らっきょう 5g ほうれん草 30g にんじん 4g 刻みのり 0.5g 砂糖 1g みりん 0.4g 濃口しょうゆ 4g さつまいも 20g キャベツ 15g だし昆布 0.42g かつお節 0.84g だしの素 1.8g みそ 10g	精白米 62g ブイオン 1.3g * パセリ・乾 0.02g * カレイ60g 1切 * カレイ70g 0切 塩 0.7g * 小麦粉 3g * 卵液 4.25g * パン粉 10g サラダ油 5g * ホールトマト 30g 玉ねぎ 15g にんにく 0.02g オリーブ油 1.5g 塩 0.4g こしょう 0.01g パセリ 0.02g * ハム 5g きゅうり 8g にんじん 8g 玉ねぎ 6g コーン・冷凍 3g * マヨネーズ 7g 砂糖 0.38g 塩 0.4g こしょう 0.02g サラダ油 0.5g 白菜 12g にんじん 8g じゃがいも 10g ぶなしめじ 3g 大根 4g オリーブ油 0.5g 塩 0.7g こしょう 0.03g 薄口しょうゆ 1g ブイオン 2.5g 水 120g	* NEG黒糖ロール 1こ 鶏ももこまぎれ 65g にんじん 12g 玉ねぎ 30g しめじ 8g じゃがいも 30g ブロッコリー 15g マッシュルーム 8g 白ワイン 0.13g 水 125g * クリームシチューのルー 16.3g * 牛乳 25g 塩 0.2g こしょう 0.02g サラダ油 0.9g かぼちゃ 35g * ほうれん草 5g きゅうり 8g にんじん 8g 玉ねぎ 6g コーン・冷凍 3g * マヨネーズ 7g 砂糖 0.38g 塩 0.4g こしょう 0.02g カレールウ 0.88g * 牛乳 1本	精白米 67g 豚バラ 75g 玉ねぎ 45g しめじ 8g 塩 0.1g こしょう 0.02g おろししょうが 1.2g * アップルジュース 1g みりん 5g 濃口しょうゆ 7g クラッシュトマト 20g グリーンピース(冷凍) 1.6g ほうれん草 30g 油あげ 3g にんじん 6g 薄口しょうゆ 1.6g みりん 1.6g 砂糖 0.8g 水 35g だし昆布 0.18g かつお節 0.56g 鶏ひき肉 10g 大根 12g にんじん 6g 鶏ガラスープの素 2.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g
エネルギー	500kcal	534kcal	669kcal	561kcal	529kcal	604kcal	604kcal	521kcal	582kcal	594kcal
学年	中学年									
				チーズ風味ナムルは粉チーズや小松菜を使ったカルシウム強化のおかずです	ジャンバラヤはアメリカ南部のルイジアナ州の料理。香辛料を使った炊き込みご飯です	<旬>ほうれん草				



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・・・体の調子をととのえるもの

\*:アレルギーを含む食材