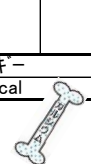


2026年度 7月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	3・5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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
献立名	ごはん 赤魚の塩麹焼き 厚揚げと野菜の豚バラ煮 かぼちゃとなすのみそ汁	ごはん しお麻婆豆腐 わかめと蒲鉾のもやしナムル 中華卵スープ	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーとしめじのオイスターソース炒め 根菜のみそ汁	振替休日	七夕献立 セタの炊き込みちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ セタ汁 セタゼリー	セタ炒飯 バンバンジー風サラダ ニラとわかめのスープ	丸ロールパン カレイのトマトチーズ焼き 野菜の醤油麹炒め 鶏ミンチと白菜の洋風スープ 牛乳	ごはん 小松菜とじゃこのチーズ入りお好み焼き ほうれん草ともやしのナムル しめじとわかめのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 67 黄 * 赤魚50g 1切 赤 塩麹 3 みりん 3 厚揚げ 30 赤 豚バラ 17 赤 にんじん 15 緑 玉ねぎ 13.5 緑 じゃがいも 37 黄 えだまめ 3 緑 ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 だし昆布 0.1 赤 かつお節 0.2 赤 濃口しょうゆ 2.8 かたくり粉 2.5 黄 かぼちゃ 25 緑 カットわかめ 0.5 赤 なす 10 緑 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 だしの素 1.4 みそ 10	精白米 68 黄 豚ミンチ 40 赤 豆プラ 5 豆腐 65 赤 玉ねぎ 18 緑 万能ねぎ 3 緑 にんにく 0.5 緑 おろししょうが 1.5 水 5 薄口しょうゆ 2 酒 5 砂糖 3 黄 鶏ガラスープの素 2 こしょう 0.02 ごま油 3 かたくり粉 5 黄 * 緑豆もやし 30 緑 カットわかめ 1 赤 かまぼこ 3 赤 穀物酢 3.15 鶏ガラスープの素 0.84 濃口しょうゆ 1.89 ごま油 1.36 黄 * 白ごま 0.95 黄 砂糖 0.63 黄 にんじん 6 緑 白菜 10 緑 えのきたけ 4 緑 * 卵液 10 赤 土生姜 0.3 緑 鶏ガラスープの素 2 水 120 かたくり粉 3 黄 塩 0.2 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 黄	精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 おろししょうが 2 濃口しょうゆ 3 コーンスターチ 9 黄 サラダ油 5 黄 長ネギ 5 緑 おろししょうが 1.1 にんにく 0.5 緑 穀物酢 3.6 濃口しょうゆ 3.6 砂糖 2.1 黄 ごま油 1.1 黄 ブロッコリー 42.5 緑 しめじ 10 緑 サラダ油 0.5 黄 オイスターソース 4 さつまいも 20 黄 大根 15 緑 ささがきごぼう 6 緑 にんじん 6 緑 水 140 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 62 黄 にんじん 6 緑 しいたけ 6 緑 高野豆腐細切り 0.65 赤 油あげ 3 赤 鶏ひき肉 35 赤 ささがきごぼう 5 緑 * 錦糸卵 7 赤 グリーンピース 3 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 4.2 だし昆布 0.35 赤 水 73 濃口しょうゆ 10.2 薄口しょうゆ 1.1 薄口しょうゆ 0.05 ちくわ 2/3本 赤 * 天ぷら粉 6 黄 青のり 0.3 サラダ油 5 黄 ピーマン 6 黄 オクラ 7 緑 にんじん 10 緑 カットわかめ 0.5 赤 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 セタゼリー 1 緑	にんにく 0.05 緑 * ちりめんじゃこ 4 赤 セタ 20 緑 万能ねぎ 1 緑 * 卵液 35 赤 鶏ガラスープの素 2.5 濃口しょうゆ 12 こしょう 0.02 ごま油 0.2 ごま油 1 黄 精白米 62 黄 * 白ごま 0.8 黄 きゅうり 7 緑 ブロッコリー 15 緑 にんじん 8 緑 鶏もも肉 50 赤 みそ 4 みりん 2.4 砂糖 1.28 黄 酒 3.2 ごま油 1.4 黄 * すりごま 3 黄 豆腐 15 赤 豚ミンチ 8 赤 にら 2 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130 ごま油 0.5 黄	* NEG丸ロールパン 1切 黄 * カレイ60g 1切 赤 酒 0.4 こしょう 0.01 塩 0.2 にんにく 0.01 緑 トマトピューレ 22 バジル 0.01 緑 オリーブ油 1 * とろけるチーズ 4.5 赤 豚バラ 18 赤 キャベツ 30 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 6 緑 鶏ガラスープの素 0.5 しょうゆ麹 2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 鶏ひき肉 10 赤 酒 0.3 白菜 20 緑 にんじん 5 緑 大根 5 緑 ブイヨン 2.5 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤	精白米 67 黄 豚バラ 25 赤 * ちりめんじゃこ 5 赤 キャベツ 20 緑 こまつな 20 緑 万能ねぎ 6.72 緑 天かす 5 黄 * とろけるチーズ 3 赤 小麦粉 15.4 黄 * 卵液 7.73 赤 ベーキングパウダー 2.96 だしの素 2 赤 * 牛乳1L 13 とんかつソース 15 ケチャップ 7.5 * マヨネーズ 10 黄 削り節 0.5 赤 青のり 0.5 赤 ほうれん草 20 緑 * 緑豆もやし 13 緑 にんじん 7 緑 鶏ガラスープの素 1.36 塩 0.68 濃口しょうゆ 0.34 * 白ごま 0.68 ごま油 1 黄 ぶなしめじ 12.5 緑 にんにく 0.05 緑 オリーブ油 0.1 黄 カットわかめ 0.7 赤 万能ねぎ 0.7 緑 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10
	エネルギー 505kcal	エネルギー 506kcal	エネルギー 599kcal		エネルギー 503kcal	エネルギー 504kcal	エネルギー 517kcal	エネルギー 608kcal
	<旬> なす	みそを使わない白い麻婆豆腐			みんなが給食を 完食してくれますように			じゃこ、こまつな、乳製品を使ったカルシウム たっぷりのお好み焼き



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