







# 「週間献立表」

献立区分: E 0:通常献立 小学

6月19日 水曜日				6月20日 木曜日				6月21日 金曜日				6月24日 月曜日			
牛乳 けんちん汁 御飯・減量 いわしの梅煮 ◇そえ野菜				牛乳 御飯・減量 ハヤシライス ◇しゃりしゃりポテサラダ				牛乳 麦御飯 ごぼう入り鉄分たっぷりドライカレー ◇小松菜サラダ				牛乳 冷凍みかん 御飯・減量 ビビンバの具 韓国風スープ			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
まいわし筒切(50g) ☆	1	切	ホキ	豚肉・ももスライス	30	g		豚肉・ももミンチ	20	g		豚肉・ももスライス	30	g	
しょうが	1	g		にんにく	0.3	g		豚レバーチップ	8	g		食油	0.3	g	
梅干し	3	g		赤ワイン	5	g		蒸し大豆(クラッシュ)	15	g		にんにく	0.2	g	
三温糖	2.5	g		たまねぎ	60	g		ごぼう	10	g		豆板醤	0.4	g	
酒	1	g		にんじん	15	g		たまねぎ	35	g		三温糖	0.6	g	
みりん	1	g		マッシュルーム水煮	8	g		にんじん	12	g		しょうゆ	1.5	g	
しょうゆ	4	g		食油	1	g		トマトダイス	12	g		きゅうり	25	g	
酢	2	g		塩	1	g		にんにく	0.2	g		もやし	30	g	
水	10	g		こしょう	0.02	g		しょうが	0.2	g		にんじん	10	g	
				バター ☆	5	g		食油	1	g		錦糸卵	10	g	
キャベツ	25	g		小麦粉	6	g		塩	0.5	g		赤みそ	4.5	g	
きゅうり	7	g		ウスターソース	3	g		こしょう	0.02	g		しょうゆ	2	g	
				ケチャップ	6	g		カレー粉	0.8	g		みりん	1	g	
豆腐	20	g		トマトピューレ	6	g		ケチャップ	10	g		三温糖	2	g	
若鶏肉・スライス	10	g		水	50	g		トンカツソース	4	g		ごま油	1	g	
油揚げ	5	g					水	10	g						
たまねぎ	20	g		じゃがいも	30	g						若鶏肉・スライス	5	g	
にんじん	10	g		にんじん	5	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		もち(トック)	20	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g		きゅうり	8	g		にんじん	5	g		にんじん	10	g	
板こんにゃく	10	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		こまつな	10	g		たまねぎ	30	g	
ねぎ	4	g		サラダ油	1	g		キャベツ	20	g		干しわかめ	0.6	g	
ごま油	1	g		三温糖	1	g		ひじき(芽)	0.4	g		ねぎ	3	g	
しょうゆ	3.5	g		塩	0.2	g		冷・とうもろこし	8	g		しょうゆ	2	g	
塩	0.2	g		酢	3	g		うすくちしょうゆ	3	g		うすくちしょうゆ	2	g	
いりこ大 ☆	3	g		こしょう	0.02	g		三温糖	1	g		こしょう	0.02	g	
水	90	g					酢	2.5	g		塩	0.2	g		
							サラダ油	0.3	g		鶏がらスープ	20	g		
							からし	0.02	g		水	80	g		
												冷凍みかん	1	個	ヨーグルト

