

「週間献立表」

献立区分: E 0:通常献立 小学

6月13日 木曜日				6月14日 金曜日				6月17日 月曜日				6月18日 火曜日			
牛乳 じゃがいものみそ汁 御飯・減量 あじとごぼうの甘辛がらめ ◇ゆかり漬け				牛乳 御飯・減量 親子煮 ◇ツナフレーク和え				牛乳 さつま芋チップス 御飯・減量 春雨入りチンジャオロウスー ◇きゅうりともやしの中華和え				牛乳 白いんげん豆のポタージュースープ パン ほうれん草カレーメンチカツ ◇コーンキャベツ			
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		減量ごはん	1	食		パン 55g	1	食	
あじ・角切り ☆	42	g	ホキ	液卵 ☆	30	g		豚肉もも細切り	35	g		ほうれん草カレーメンチカツ(50g)	1	個	鶏肉
酒	1	g		若鶏肉・スライス	20	g		しょうが	0.25	g		食油	5	g	
ごぼう	18	g		たまねぎ	30	g		しょうゆ	1.2	g					
片栗粉	10	g		にんじん	15	g		三温糖	0.25	g		キャベツ	27	g	
食油	7	g		じゃがいも	35	g		食油	1	g		冷・とうもろこし	5	g	
三温糖	1.8	g		油揚げ	5	g		たまねぎ	30	g					
しょうゆ	4.5	g		さやいんげん	5	g		にんじん	10	g		白いんげん豆(蒸し煮)	8	g	
酒	1.8	g		食油	1	g		ゆで・たけのこ	15	g		ベーコン	5	g	
みりん	1.8	g		三温糖	3	g		ピーマン	15	g		たまねぎ	30	g	
				しょうゆ	6	g		緑豆はるさめ	12	g		にんじん	10	g	
キャベツ	25	g		水	30	g		三温糖	0.5	g		じゃがいも	35	g	
きゅうり	7	g						しょうゆ	2.5	g		食油	0.5	g	
ゆかり	0.25	g		キャベツ	25	g		オイスターソース	0.6	g		白いんげん豆ペースト	6	g	
				きゅうり	15	g		塩	0.2	g		クリームポタージュ	4	g	
じゃがいも	25	g		にんじん	5	g		こしょう	0.03	g		塩	0.3	g	
豆腐	15	g		まぐろ油漬	10	g		豆板醤	0.2	g		こしょう	0.02	g	
たまねぎ	25	g		三温糖	0.7	g						牛乳(調理用)	25	g	
にんじん	5	g		しょうゆ	1.8	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		水	60	g	
油揚げ	3	g						きゅうり	25	g					
しめじ(真空)	6	g						もやし	15	g					
ねぎ	3	g						にんじん	5	g					
中みそ	8	g						干しわかめ	0.3	g					
いりこ大 ☆	3	g						三温糖	0.5	g					
水	90	g						塩	0.2	g					
								酢	2	g					
								うすくちしょうゆ	1.5	g					
								ごま油	0.5	g					
								白ごま	1	g					
								さつま芋チップス☆	1	個					

「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

「週間献立表」

献立区分: E 0:通常献立 小学

6月25日 火曜日				6月26日 水曜日				6月27日 木曜日				6月28日 金曜日			
牛乳 黒糖パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ◇海藻サラダ				牛乳 御飯・減量 家常豆腐(ｼﾞｱﾌｧﾝﾄﾞｳ) ◇ナムル				牛乳 御飯・減量 いかの天ぷら【小・中】 切干大根のﾊﾞｰｺﾝﾃｰ				牛乳 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇ガス天のあえもの			
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	
パン 55g (加工用)	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
黒砂糖 (パン用)	5.5	g													
マーガリン (パン用)	2.75	g		豚肉・ももミンチ	30	g		いか天ぷら (冷凍) 40g	1	個	鶏肉	蒸し大豆	15	g	
				しょうが	0.4	g		食油	5	g		若鶏もも肉 (角切)	25	g	
若鶏もも肉 (角切)	30	g		にんにく	0.3	g						ひじき (芽)	2	g	
じゃがいも	25	g		豆板醤	0.3	g		切り干しだいこん ☆	6	g		厚揚げ	20	g	
たまねぎ	35	g		厚揚げ	45	g		ベーコン	5	g		じゃがいも	20	g	
かぼちゃ	25	g		にんじん	12	g		こまつな	8	g		にんじん	10	g	
なす	10	g		たまねぎ	25	g		にんじん	3	g		たまねぎ	15	g	
冷・むき枝豆	5	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g		にんにく	0.3	g		冷・さやいんげん	7	g	
トマトダイス	15	g		キャベツ	20	g		食油	0.8	g		板こんにゃく	15	g	
トンカツソース	1.2	g		チンゲン菜	12	g		酒	0.7	g		食油	1	g	
ケチャップ	4.5	g		食油	1	g		しょうゆ	1	g		三温糖	3	g	
食油	1	g		三温糖	2	g		塩	0.1	g		みりん	2	g	
にんにく	0.3	g		酒	2.5	g		こしょう	0.01	g		しょうゆ	4	g	
塩	0.3	g		しょうゆ	4	g						水	30	g	
こしょう	0.02	g		赤みそ	5	g		じゃがいも	20	g					
水	20	g		鶏がらスープ	20	g		たまねぎ	25	g		ガス天	10	g	
				片栗粉	2	g		にんじん	10	g		キャベツ	10	g	
海藻ミックス	0.7	g		水	2	g		厚揚げ	15	g		もやし	18	g	
きゅうり	10	g		ごま油	0.5	g		しめじ(真空)	5	g		きゅうり	8	g	
キャベツ	20	g						干しわかめ	0.5	g		にんじん	5	g	
にんじん	5	g		きゅうり	20	g		ねぎ	3	g		三温糖	0.8	g	
冷・とうもろこし	5	g		もやし	25	g		中みそ	8	g		塩	0.1	g	
まぐろ油漬	8	g		にんじん	5	g		いりこ大 ☆	3	g		うすくちしょうゆ	1	g	
しょうゆ	3	g		しょうゆ	2.5	g		水	95	g		酢	2.5	g	
三温糖	2	g		ガーリック	0.03	g									
サラダ油	0.5	g		ごま油	0.5	g						ふりかけ(Ca強化)	1	個	ゆかり1食用
酢	2	g		白ごま	1	g									