

[週間献立表]

献立区分: D 0:通常献立 小学

5月15日 水曜日				5月16日 木曜日				5月17日 金曜日				5月20日 月曜日			
牛乳 角チーズ				牛乳 冷凍パン				牛乳 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ビーフンの中華和え				牛乳 どさんこ汁 御飯・減量 ジャンボおにぎり 茎わかめのきんぴら			
小型黒糖パン 瀬戸内骨太パスタ ◇ごぼうサラダ				御飯・減量 ロコモコ風 ◇グリーンサラダ											
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	
小型パン35g(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)	4.5	g													
マーガリン(パン用)	2.25	g		豚肉・ももスライス	20	g		豚肉・ももスライス	15	g		おにぎりのり	1	枚	
				たまねぎ	60	g		うずら卵(水煮)	20	g		昆布佃煮	1	個	ゆかり1食用
ハーフスパゲティ	28	g		にんじん	10	g		厚揚げ	50	g					
ベーコン(厚切り)	15	g		にんにく	0.3	g		にんじん	10	g		豚肉もも細切り	20	g	
たまねぎ	30	g		食油	2	g		たまねぎ	40	g		さつま揚げ	7	g	
しめじ(真空)	10	g		小麦粉	6	g		チンゲン菜	10	g		ごぼう	15	g	
こまつな	5	g		バター ☆	5	g		干しいたけ(カット)	0.6	g		にんじん	10	g	
しらす干し	2.5	g		ウスターソース	3	g		にんにく	0.3	g		つきこんにゃく	15	g	
塩昆布	1	g		ケチャップ	6	g		しょうが	0.5	g		茎わかめ(冷凍)	10	g	
にんにく	0.3	g		トマトピューレ	6	g		ごま油	1	g		食油	2	g	
オリーブ油	2	g		塩	1	g		三温糖	1.5	g		三温糖	2	g	
塩	0.1	g		こしょう	0.02	g		しょうゆ	3	g		しょうゆ	4	g	
こしょう	0.02	g		赤ワイン	5	g		オイスターソース	2	g		ごま油	0.3	g	
しょうゆ	1.5	g		水	80	g		酒	1	g		白ごま	0.5	g	
				ミニハンバーグ(ロコモコ用)	1	個	肉増量	塩	0.2	g		一味唐辛子	0.02	g	
ごぼう	17	g						こしょう	0.02	g					
まぐろ油漬	10	g		キャベツ	25	g		水	10	g		豚肉・ももスライス	10	g	
きゅうり	25	g		きゅうり	25	g		片栗粉	1	g		じゃがいも	20	g	
にんじん	7	g		酢	3	g		水	1	g		新玉ねぎ	25	g	
三温糖	1	g		塩	0.3	g						にんじん	10	g	
塩	0.2	g		こしょう	0.02	g		ビーフン	5	g		しょうが	0.5	g	
酢	3	g		三温糖	0.8	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		にんにく	0.5	g	
こしょう	0.01	g		サラダ油	1.5	g		キャベツ	20	g		冷・とうもろこし	10	g	
サラダ油	0.5	g						きゅうり	15	g		ねぎ	5	g	
				冷凍パン	1	個	ヨーグルト	三温糖	2	g		ごま油	0.8	g	
角チーズ ☆	1	個	1食昆布					塩	0.2	g		いりこ大 ☆	3	g	
								酢	2.5	g		水	90	g	
								しょうゆ	2.5	g		中みそ	8	g	
								からし	0.1	g		バター ☆	0.5	g	
								ごま油	0.5	g					
								☆幼稚園はうずら卵なし							

[週間献立表]

献立区分: D 0:通常献立 小学

5月27日 月曜日				5月28日 火曜日				5月29日 水曜日				5月30日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 マーボ-豆腐 ◇ナムル				牛乳 御飯・減量 大豆の五目煮 ◇パリパリサラダ				牛乳 背割りパン セルフドッグ オニオンスープ				牛乳 御飯・減量 豆乳担々麺 ◇海藻サラダ			
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		背割りパン 55g	1	食		減量ごはん	1	食	
豆腐	60	g		大豆	10	g		スライスウィンナー	25	g		冷凍ちゃんぽん麺	45	g	
豚肉・ももミンチ	35	g		若鶏もも肉 (角切)	20	g		キャベツ	30	g		豚肉・ももミンチ	15	g	
にんじん	20	g		厚揚げ	20	g		にんじん	10	g		しょうが	0.5	g	
たまねぎ	40	g		こんぶ角	0.8	g		塩	0.1	g		にんにく	0.5	g	
干しいたけ(カット)	1	g		じゃがいも	30	g		こしょう	0.01	g		豆板醤	0.2	g	
にら	7	g		にんじん	15	g		食油	1.5	g		食油	1	g	
しょうが	0.5	g		ごぼう	10	g		一食用ケチャップ	1	個	一食マヨ	たまねぎ	20	g	
にんにく	0.3	g		冷・さやいんげん	5	g						にんじん	5	g	
ごま油	2	g		板こんにゃく	15	g		ベーコン	10	g		チンゲン菜	10	g	
三温糖	2	g		食油	1.5	g		にんじん	10	g		もやし	20	g	
しょうゆ	1	g		三温糖	4	g		じゃがいも	20	g		冷・とうもろこし	5	g	
赤みそ	6	g		みりん	2	g		たまねぎ	30	g		しょうゆ	6	g	
豆板醤	0.5	g		しょうゆ	5	g		セロリー	5	g		三温糖	0.3	g	
片栗粉	3	g		水	15	g		こしょう	0.02	g		塩	0.4	g	
水	3	g						塩	0.7	g		こしょう	0.01	g	
				キャベツ	20	g		鶏がらスープ	20	g		豆乳(調整豆乳)	20	g	
きゅうり	15	g		きゅうり	15	g		水	100	g		すりごま	2	g	
もやし	35	g		にんじん	5	g						ごま油	0.5	g	
にんじん	5	g		たくあん漬 (せん切り)	5	g						鶏がらスープ	10	g	
しょうゆ	2.5	g		酢	1.5	g						水	70	g	
ガーリック	0.03	g		三温糖	1.5	g									
ごま油	0.5	g		塩	0.1	g						海藻ミックス	0.7	g	
白ごま	1	g		しょうゆ	2	g						きゅうり	15	g	
												キャベツ	15	g	
												にんじん	5	g	
												まぐろ油漬	10	g	
												しょうゆ	2.5	g	
												三温糖	2	g	
												ごま油	0.5	g	
												酢	2	g	

