[週 間 献 立 表]

献立区分:　C　 0:通常献立　 小学

4月8日 火曜日

牛乳
御飯・減量
キムタクごはんの具
韓国風スープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
はくさい(キムチ漬け)	15	g	
豚肉・ももスライス	40	g	
もやし	15	g	
たくあん漬け（せん切り）	20	g	
食油	0.5	g	
うすくちしょうゆ	0.3	g	
若鶏肉・こま切り	15	g	
もち（トック）	20	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g	
ねぎ	5	g	
干しわかめ	0.5	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	

4月9日 水曜日

牛乳　　いちごジャム
パン
マカロニと白いんげん豆のスープ
野菜ソテー

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
マカロニ（シェル）	10	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	7	g	
たまねぎ	20	g	
白いんげん豆（蒸し煮）	10	g	
食油	0.5	g	
塩	0.8	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	90	g	
キャベツ	20	g	
もやし	30	g	
スライスウインナー	15	g	
にんじん	5	g	
食油	0.5	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
いちごジャム	1	個	ﾏｰｶﾞﾘﾝ

4月10日 木曜日

牛乳
小型パン
ミートスパゲティ
◇ポテトサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
小型パン　３５ｇ	1	食	
ハーフスパゲティ	25	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	5	g	
豚肉・ももミンチ	30	g	
冷・グリンピース	5	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
マッシュルーム水煮	15	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
赤ワイン	5	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	7	g	
トマトピューレ	10	g	
三温糖	0.5	g	
ウスターソース	4	g	
ロースハム（角切り）	5	g	
じゃがいも	35	g	
きゅうり	10	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	

4月11日 金曜日

牛乳
御飯・減量
肉じゃが
◇ツナフレーク和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
つきこんにゃく	15	g	
食油	0.5	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	6	g	
みりん	1	g	
キャベツ	30	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
三温糖	0.8	g	
しょうゆ	2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　C　 0:通常献立　 小学

4月14日 月曜日

牛乳
御飯・減量
カレーライス（チキン）
◇春キャベツとコーンのサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	40	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
ウスターソース	3	g	
トンカツソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	1	g	
バター　☆	5	g	
小麦粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
水	70	g	
きゅうり	20	g	
春キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	10	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g	
酢	3	g	
サラダ油	1	g	

4月15日 火曜日

牛乳　　みしょうかん
御飯・減量
ツナそぼろ御飯の具
ワンタンスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
まぐろ油漬　☆	30	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
錦糸卵	12	g	
にんじん	10	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
ワンタン麺	10	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
たまねぎ	30	g	
もやし	10	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	4	g	
しょうゆ	2.5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.5	g	
水	100	g	
鶏がらスープ	15	g	
みしょうかん	0.13	個	ヨーグルト

4月16日 水曜日

牛乳
御飯・減量
厚あげのみそ炒め
◇しらす和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
厚揚げ	45	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
チンゲン菜	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
キャベツ	20	g	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.1	g	
緑豆はるさめ	5	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	4	g	
みりん	1	g	
中みそ	5	g	
三温糖	1	g	
ごま油	1	g	
水	2	g	
きゅうり	10	g	
もやし	35	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	2	g	
三温糖	1.5	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	

4月17日 木曜日

牛乳　　ゼリー（鉄分強化）
パン
ポークビーンズ
◇チーズサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
大豆	12	g	
豚肉・ももスライス	30	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	40	g	
マッシュルーム水煮	5	g	
三温糖	2	g	
ケチャップ	8	g	
ウスターソース	3	g	
塩	0.1	g	
食油	1	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	20	g	
カットチーズ(星型)	3	g	
カットチーズ(星型）赤	2	g	
三温糖	1	g	
酢	2.5	g	
サラダ油	1	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
ゼリー(Ｆｅ強化)	1	個	ヨーグルト

[週 間 献 立 表]

献立区分:　C　 0:通常献立　 小学

4月18日 金曜日

牛乳　若竹汁
御飯・減量　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
鰆の竜田揚げ
◇ゆかり漬け

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さわら・角切り　☆	50	g	ホキ
しょうが	1	g	
しょうゆ	3	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
キャベツ	28	g	
きゅうり	5	g	
ゆかり	0.3	g	
豆腐（神石産）	20	g	
干しわかめ	0.8	g	
にんじん	7	g	
ゆで・たけのこ	15	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
しょうゆ	2.5	g	
うすくちしょうゆ	1	g	
塩	0.3	g	
だしこんぶ	1.2	g	
削り節（だし用）	1.2	g	
水	105	g	
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	１食ゆかり

4月21日 月曜日

牛乳
麦御飯
マーボー豆腐
◇小松菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豆腐	60	g	
豚肉・ももﾐﾝﾁ	35	g	
にんじん	20	g	
たまねぎ	40	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	1	g	
にら	5	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	2	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	1	g	
赤みそ	6	g	
豆板醤	0.4	g	
片栗粉	3	g	
水	3	g	
ロースハム（短冊切り）	10	g	
にんじん	5	g	
こまつな	10	g	
もやし	15	g	
ひじき（芽）	0.4	g	
冷・とうもろこし	8	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
三温糖	1	g	
酢	2.5	g	
ごま油	0.3	g	
からし	0.02	g	

4月22日 火曜日

牛乳
御飯・減量
高野豆腐の卵とじ
炒り菜

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
高野豆腐(ｻｲｺﾛ)	5	g	
卵	30	g	
豚肉・ももｽﾗｲｽ	20	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
冷・さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	3	g	
水	40	g	
油揚げ	4	g	
にんじん	5	g	
もやし	35	g	
チンゲン菜	10	g	
食油	2	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	2.5	g	

4月23日 水曜日

牛乳　おこめんｽｰﾌﾟ
御飯・減量
白身魚と大豆のﾋﾞﾝｺﾞｿｰｽ
コーンキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ホキ・角切り　☆	50	g	鶏肉
片栗粉	8	g	
蒸し大豆　☆	10	g	
片栗粉	2	g	
食油	6	g	
ビンゴソース	6	g	
キャベツ	28	g	
冷・とうもろこし	4	g	
米粉めん	12	g	
豚肉・ももｽﾗｲｽ	10	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	10	g	
チンゲン菜	15	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	4	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	95	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　C　 0:通常献立　 小学

4月24日 木曜日

牛乳
パン
ｱｽﾊﾟﾗの米粉ｸﾘｰﾑ煮
◇フレンチサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
グリーンアスパラガス	10	g	
うずら卵(水煮)	20	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	10	g	
じゃがいも	20	g	
マッシュルーム水煮	5	g	
食油	0.8	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
米粉	5	g	
バター　☆	5	g	
牛乳（調理用）	30	g	
水	30	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
きゅうり	15	g	
冷・とうもろこし	5	g	
春キャベツ	30	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g	
酢	3	g	
サラダ油	1.5	g	

4月25日 金曜日

牛乳　　ふりかけ（鉄強化）
麦御飯
筑前煮
◇ごまあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	35	g	
豆竹輪	10	g	
ごぼう	20	g	
にんじん	15	g	
板こんにゃく	20	g	
ゆで・たけのこ	20	g	
じゃがいも	30	g	
冷・さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	4	g	
水	35	g	
キャベツ	20	g	
もやし	25	g	
にんじん	5	g	
すりごま	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
三温糖	0.7	g	
ふりかけ(Ｆｅ強化)	1	個	１食ゆかり

4月28日 月曜日

牛乳　　もずく汁
御飯・減量
豚肉と鶏レバーのかりん揚げ
温野菜（ボイルキャベツ）

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉もも拍子木切り	40	g	
しょうが	1.2	g	
しょうゆ	1	g	
鶏レバー（冷凍）	20	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
三温糖	4	g	
しょうゆ	3.7	g	
水	1.2	g	
キャベツ	35	g	
豆竹輪	10	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	20	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
もずく	10	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
だしこんぶ	1	g	
削り節（だし用）	1	g	
水	120	g	

4月30日 水曜日

牛乳
御飯・減量
親子丼
◇はりはり漬け

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・スライス	25	g	
たまねぎ	50	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
卵	40	g	
ねぎ	3	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
みりん	2	g	
塩	0.2	g	
しょうゆ	8	g	
削り節（だし用）	0.5	g	
水	40	g	
切り干しだいこん　☆	3.6	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	7	g	
しらす干し	3	g	
塩	0.1	g	
三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
酢	4	g	
塩昆布	1	g	