

[週 間 献 立 表]

献立区分： H 0:通常献立 小学

7月1日 火曜日				7月2日 水曜日				7月3日 木曜日				7月4日 金曜日			
牛乳 レモンゼリー 御飯・減量 福山たっぷり豚丼 ◇じゃこ和え				牛乳 御飯・減量 夏野菜カレーライス ◇海藻サラダ				牛乳 熱く燃えろ!!Cスープ パン いちごジャム フィッシュアンドチップス				牛乳 御飯・減量 厚あげのみそ炒め ◇ナムル			
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		パン 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	45	g		若鶏もも肉（角切）	35	g		いちごジャム	1	個	マーガリン	厚揚げ	45	g	
たまねぎ	35	g		にんにく	0.3	g						豚肉・ももスライス	20	g	
にんじん	15	g		たまねぎ	35	g		ホキ・角切り ☆	40	g	鶏肉	にんじん	10	g	
グリーンアスパラガス	10	g		にんじん	10	g		片栗粉	8	g		たまねぎ	30	g	
しらたき	25	g		かぼちゃ	20	g		食油	5	g		チンゲン菜	5	g	
食油	1	g		なす	10	g		フライドポテト	25	g		干しいたけ(カット)	0.8	g	
三温糖	2	g		トマト	10	g		食油	2.5	g		キャベツ	20	g	
みりん	3	g		冷・むき枝豆	5	g		塩	0.3	g		しょうが	0.3	g	
しょうゆ	7	g		冷・とうもろこし	5	g						にんにく	0.1	g	
水	10	g		食油	1	g		ベーコン	5	g		緑豆はるさめ	5	g	
				塩	0.5	g		しらす干し	1	g		食油	0.5	g	
しらす干し	2	g		こしょう	0.02	g		たまねぎ	25	g		しょうゆ	4	g	
きゅうり	20	g		トンカツソース	3	g		にんじん	5	g		みりん	1	g	
もやし	30	g		ウスターソース	3	g		マカロニ（シェル）	7	g		中みそ	5	g	
酢	3	g		ケチャップ	5	g		キャベツ	30	g		三温糖	1	g	
塩	0.2	g		バター ☆	5	g		しめじ(真空)	5	g		ごま油	1	g	
三温糖	1.2	g		米粉	6	g		食油	0.5	g		水	2	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g		カレー粉	0.7	g		塩	0.4	g					
				しょうゆ	1	g		こしょう	0.02	g		きゅうり	10	g	
レモンゼリー	1	個	ヨーグルト	水	70	g		ケチャップ	5	g		もやし	35	g	
								トマトジュース	15	g		にんじん	5	g	
				海藻ミックス	0.7	g		鶏がらスープ	20	g		しょうゆ	2.5	g	
				きゅうり	15	g		水	50	g		ガーリック	0.03	g	
				キャベツ	15	g						ごま油	0.5	g	
				にんじん	5	g						白ごま	1	g	
				まぐろ油漬 ☆	10	g									
				しょうゆ	3	g									
				三温糖	2	g									
				ごま油	0.5	g									
				酢	2	g									

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

2 ページ

7月7日 月曜日				7月8日 火曜日				7月9日 水曜日				7月10日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 鶏そぼろ丼の具 そうめん汁				牛乳 御飯・減量 ふりかけ（鉄強化） 小いわしの空揚げ				牛乳 御飯・減量 マーボーなす ◇中華風ツナポテト				牛乳 小型黒糖パン 焼きスパゲティ ◇切り干しバンバンジー			
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	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		小型パン 3 5 g (加工用)	1	食	
												黒砂糖（パン用）	4.5	g	
冷・むき枝豆	5	g		ふりかけ(F e強化)	1	個	1 食ゆかり	なす	30	g		マーガリン（パン用）	2.25	g	
若鶏肉・ミンチ	35	g						豆腐	20	g					
たまねぎ	20	g		小いわし（粉付）	45	g	ホキ	豚肉・ももミンチ	35	g		ハーフスパゲティ	28	g	
にんじん	10	g		塩	0.1	g		しょうが	0.5	g		豚肉・ももスライス	30	g	
しょうが	0.2	g		食油	5	g		にんにく	0.3	g		酒	1	g	
錦糸卵	10	g						たまねぎ	30	g		たまねぎ	30	g	
食油	1	g		きゅうり	30	g		にんじん	10	g		にんじん	10	g	
塩	0.2	g						干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		キャベツ	30	g	
三温糖	2	g		豚肉・ももスライス	20	g		にら	5	g		食油	1	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g		豆腐	20	g		食油	1	g		塩	0.25	g	
酒	1.5	g		かぼちゃ	20	g		三温糖	1	g		こしょう	0.02	g	
				たまねぎ	20	g		しょうゆ	1	g		トンカツソース	6	g	
そうめん	8	g		にんじん	5	g		赤みそ	4	g		ウスターソース	6	g	
たまねぎ	30	g		ごぼう	5	g		豆板醤	0.2	g		あおのり粉	0.2	g	
にんじん	5	g		ねぎ	3	g		ごま油	2	g					
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g		板こんにゃく	10	g		片栗粉	1	g		切り干しだいこん ☆	2.5	g	
かまぼこ（星型）	5	g		中みそ	8	g		水	1	g		鶏肉ささ身(ゆで)	8	g	
ねぎ	3	g		食油	1	g						もやし	10	g	
うすくちしょうゆ	3	g		水	90	g		じゃがいも	25	g		きゅうり	10	g	
塩	0.2	g						きゅうり	20	g		にんじん	3	g	
削り節（だし用）	1	g						にんじん	5	g		酢	2.5	g	
だしこんぶ	1	g						まぐろ油漬 ☆	8	g		しょうゆ	2.5	g	
水	125	g						冷・とうもろこし	5	g		三温糖	1.7	g	
								ごま油	0.5	g		豆板醤	0.1	g	
ゼリー	1	個	ヨーグルト					三温糖	1	g		塩	0.05	g	
								塩	0.1	g		ごま油	0.5	g	
								しょうゆ	2.5	g		すりごま	1	g	
								酢	2.5	g					

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

3 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

4 ページ

[illegible]