[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　 小学

8月25日 月曜日

牛乳
御飯・減量
ねぎ塩豚丼
ビーフンスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g	
酒	1	g	
たまねぎ	35	g	
もやし	20	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	5	g	
焼きかまぼこ	7	g	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
みりん	1	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g	
片栗粉	0.5	g	
水	0.5	g	
ごま油	0.5	g	
ビーフン（平麺）	7	g	
若鶏肉・こま切り	10	g	
食油	0.5	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	25	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
チンゲン菜	5	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
しょうゆ	1	g	
塩	0.2	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	90	g	

8月26日 火曜日

牛乳
御飯・減量
じゃが豚キムチ
◇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	30	g	
じゃがいも	50	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
しらたき	20	g	
はくさい(キムチ漬け)	10	g	
にら	5	g	
食油	0.5	g	
酒	0.5	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	4	g	
みりん	0.8	g	
もやし	30	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
三温糖	1	g	
しょうゆ	2	g	
塩	0.1	g	

8月27日 水曜日

牛乳　　角チーズ
パン
サマードライカレー
◇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	
豚肉・ももミンチ	35	g	
豚レバーチップ	8	g	
たまねぎ	30	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
なす	10	g	
ピーマン	5	g	
トマト	10	g	
冷・とうもろこし	5	g	
にんにく	0.2	g	
しょうが	0.2	g	
カレー粉	0.8	g	
ケチャップ	10	g	
トンカツソース	4	g	
塩	0.5	g	
食油	1	g	
水	10	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
きゅうり	15	g	
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	
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	１食昆布

8月28日 木曜日

牛乳　　ゼリー（鉄分強化）
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	
若鶏肉・こま切り	10	g	
たまねぎ	30	g	
キャベツ	15	g	
にんじん	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	3	g	
しょうゆ	1	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.2	g	
水	80	g	
鶏がらスープ	20	g	
ゼリー(Ｆe強化)	1	個	ヨーグルト

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　 小学

8月29日 金曜日															
牛乳 御飯・減量 マーボー豆腐 ◇拌三糸															
材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本													
減量ごはん	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													
ねぎ	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	0.5	g													
片栗粉	3	g													
水	3	g													
キャベツ	20	g													
きゅうり	10	g													
にんじん	5	g													
ロースハム（短冊切り）	5	g													
緑豆はるさめ	2.5	g													
三温糖	2.5	g													
塩	0.2	g													
酢	2.5	g													
しょうゆ	2.5	g													
からし	0.1	g													
白ごま	1	g													
ごま油	1	g													