

# [ 週間献立表 ]

献立区分: C 0:通常献立 小学

1 ページ

8月25日 月曜日				8月26日 火曜日				8月27日 水曜日				8月28日 木曜日			
牛乳 ゼリー (鉄分強化)				牛乳				牛乳				牛乳 角チーズ			
御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量				パン			
ツナそぼろ御飯の具				マーボ-豆腐				ねぎ塩豚丼				サマードライカレー			
ワンタンスープ				◇拌三糸				ビーフンスープ				◇フレンチサラダ			
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		減量ごはん	1	食		パン 55g	1	食	
まぐろ油漬 ☆	30	g		豆腐	60	g		豚肉・ももスライス	35	g		豚肉・ももミンチ	35	g	
茎わかめ (冷凍)	10	g		豚肉・ももミンチ	35	g		酒	1	g		豚レバーチップ	8	g	
錦糸卵	12	g		にんじん	20	g		たまねぎ	35	g		たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g		たまねぎ	40	g		もやし	20	g		じゃがいも	30	g	
食油	0.5	g		干しいたけ(カット)	1	g		にんじん	10	g		にんじん	10	g	
しょうゆ	2	g		ねぎ	5	g		ねぎ	5	g		なす	10	g	
三温糖	2	g		しょうが	0.5	g		焼きかまぼこ	7	g		ピーマン	5	g	
塩	0.1	g		にんにく	0.3	g		しょうが	0.3	g		トマト	10	g	
				ごま油	2	g		にんにく	0.3	g		冷・とうもろこし	5	g	
ワンタン麺	10	g		三温糖	2	g		食油	1	g		にんにく	0.2	g	
若鶏肉・こま切り	10	g		しょうゆ	1	g		うすくちしょうゆ	3	g		しょうが	0.2	g	
たまねぎ	30	g		赤みそ	6	g		みりん	1	g		カレー粉	0.8	g	
キャベツ	15	g		豆板醤	0.5	g		塩	0.4	g		ケチャップ	10	g	
にんじん	5	g		片栗粉	3	g		こしょう	0.02	g		トンカツソース	4	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		水	3	g		片栗粉	0.5	g		塩	0.5	g	
ねぎ	3	g						水	0.5	g		食油	1	g	
しょうゆ	1	g		キャベツ	20	g		ごま油	0.5	g		水	10	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g		きゅうり	10	g									
こしょう	0.02	g		にんじん	5	g		ビーフン (平麺)	7	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
塩	0.2	g		ロースハム (短冊切り)	5	g		若鶏肉・こま切り	10	g		きゅうり	15	g	
水	80	g		緑豆はるさめ	2.5	g		食油	0.5	g		キャベツ	30	g	
鶏がらスープ	20	g		三温糖	2.5	g		にんじん	10	g		塩	0.3	g	
				塩	0.2	g		たまねぎ	25	g		こしょう	0.02	g	
ゼリー (Fe強化)	1	個	ヨーグルト	酢	2.5	g		干しいたけ(カット)	0.7	g		三温糖	0.8	g	
				しょうゆ	2.5	g		チンゲン菜	5	g		酢	3	g	
				からし	0.1	g		うすくちしょうゆ	2	g		サラダ油	1.5	g	
				白ごま	1	g		しょうゆ	1	g					
				ごま油	1	g		塩	0.2	g		角チーズ ☆	1	個	1食昆布
								鶏がらスープ	20	g					
								水	90	g					

