

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

[illegible]

[週間献立表]

献立区分： H 0:通常献立 小学

12月5日 金曜日				12月8日 月曜日				12月9日 火曜日				12月10日 水曜日			
牛乳 御飯・減量 ねぎ塩豚丼 卵スープ				牛乳 ゆかりふりかけ 御飯・減量 おでん ◇ツナフレーク和え				牛乳 御飯・減量 マーボ・豆腐 ◇ほうれんそうのナムル				牛乳 おこめんスープ 御飯・減量 豚肉と大豆のかりん揚げ コーンキャベツ			
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		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		豆腐	60	g		豚肉もも拍子木切り	35	g	
酒	1	g		だいこん	40	g		豚肉・ももミンチ	15	g		しょうが	1.2	g	
たまねぎ	35	g		れんこん	20	g		若鶏肉・ミンチ	20	g		しょうゆ	1	g	
にんじん	10	g		うずら卵(水煮)	20	g		にんじん	20	g		大豆	5	g	
白ねぎ	15	g		むすび昆布	1.5	g		たまねぎ	40	g		片栗粉	10	g	
焼きかまぼこ	10	g		板こんにゃく	20	g		干しいたけ(カット)	1	g		食油	5	g	
干しいたけ(カット)	0.7	g		さつま揚げ	15	g		にら	5	g		三温糖	4	g	
しょうが	0.3	g		黒砂糖	4	g		しょうが	0.5	g		しょうゆ	3.7	g	
にんにく	0.3	g		みりん	1	g		にんにく	0.3	g		水	1.2	g	
食油	1	g		しょうゆ	6	g		ごま油	2	g					
うすくちしょうゆ	3	g		水	30	g		三温糖	2	g		キャベツ	25	g	
みりん	1	g						しょうゆ	1	g		冷・とうもろこし	5	g	
塩	0.4	g		キャベツ	20	g		赤みそ	6	g					
こしょう	0.02	g		もやし	20	g		豆板醤	0.4	g		米粉めん	12	g	
片栗粉	0.5	g		にんじん	5	g		片栗粉	3	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
水	0.5	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		水	3	g		たまねぎ	25	g	
ごま油	0.5	g		三温糖	0.8	g						にんじん	10	g	
				しょうゆ	2	g		ほうれんそう	7	g		チンゲン菜	10	g	
卵	25	g						もやし	35	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
豆腐	15	g		1 食ゆかり	1	個		にんじん	5	g		食油	0.5	g	
じゃがいも	15	g						しょうゆ	2.5	g		塩	0.3	g	
にんじん	5	g						ガーリック	0.03	g		うすくちしょうゆ	4	g	
たまねぎ	20	g						ごま油	0.5	g		鶏がらスープ	15	g	
チンゲン菜	5	g						白ごま	1	g		水	95	g	
えのきだけ(真空)	8	g													
しょうゆ	2.5	g													
うすくちしょうゆ	1.5	g													
塩	0.3	g													
片栗粉	0.7	g													
水	0.7	g													
鶏がらスープ	15	g													
水	60	g													

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

3 ページ

12月11日 木曜日				12月12日 金曜日				12月15日 月曜日				12月16日 火曜日			
牛乳 黒糖パン 白身魚のみそマヨネーズ蒸し 白菜スープ				牛乳 アーモンドいりこ【小・中】 御飯・減量 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁				牛乳 麦御飯 キムタクごはんの具 韓国風スープ				牛乳 ふりかけ（鉄強化） 御飯・減量 高野豆腐の卵とじ ◇切干し大根の酢の物			
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	
パン 55g（加工用）	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
黒砂糖（パン用）	5.5	g													
マーガリン（パン用）	2.75	g		豚肉・ももスライス	15	g		はくさい(キムチ漬け)	20	g		高野豆腐(サイコロ)	5	g	
				ごぼう	15	g		豚肉・ももスライス	25	g		卵	30	g	
ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉	つきこんにゃく	15	g		たくあん漬け（せん切り）	20	g		豚肉・ももスライス	20	g	
たまねぎ	20	g		茎わかめ（冷凍）	10	g		はくさい	20	g		じゃがいも	20	g	
にんじん	5	g		にんじん	10	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		にんじん	10	g	
えのきだけ(真空)	5	g		さつま揚げ	7	g		食油	1	g		たまねぎ	30	g	
中みそ	3.5	g		食油	1	g						干しいたけ(カット)	0.5	g	
ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・コショウ	三温糖	2	g		若鶏肉・こま切り	10	g		冷・さやいんげん	5	g	
アルミホイル	1	本		しょうゆ	4	g		もち（トック）	20	g		食油	1	g	
				ごま油	0.3	g		たまねぎ	25	g		三温糖	2	g	
若鶏肉・こま切り	10	g		一味唐辛子	0.02	g		にんじん	5	g		塩	0.5	g	
にんじん	10	g						ねぎ	3	g		しょうゆ	3	g	
はくさい	30	g		じゃがいも	25	g		干しわかめ	0.5	g		水	40	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		豆腐	15	g		食油	0.5	g					
たまねぎ	25	g		にんじん	5	g		しょうゆ	2	g		切り干しだいこん ☆	3.7	g	
冷・とうもろこし	8	g		たまねぎ	25	g		うすくちしょうゆ	2	g		しらす干し	2.5	g	
塩	0.3	g		しめじ(真空)	10	g		塩	0.2	g		きゅうり	10	g	
うすくちしょうゆ	3	g		油揚げ	3	g		こしょう	0.02	g		もやし	20	g	
鶏がらスープ	20	g		ねぎ	3	g		鶏がらスープ	20	g		にんじん	3	g	
水	70	g		中みそ	8	g		水	80	g		酢	3	g	
				いりこ大 ☆	3	g						三温糖	1.5	g	
				水	90	g						うすくちしょうゆ	2	g	
												塩	0.2	g	
				アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布								
												ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり

[週間献立表]

献立区分： H 0:通常献立 小学

12月17日 水曜日				12月18日 木曜日				12月19日 金曜日				12月22日 月曜日			
牛乳 御飯・減量 豆乳担々麺 ◇中華風ツナポテト				牛乳 小型パン 鶏の唐揚げ(塩味) ◇ブロッコリー コンソメジュリアン クリスマスケーキ				牛乳 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇大根のゆずあえ かぼちゃ汁				牛乳 麦御飯 ひきずり ◇小松菜サラダ ふりかけ（カルシウム強化）			
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		小型パン 3 5 g	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食	
冷凍ちゃんぽん麺	35	g		若鶏もも肉（角切）	60	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	若鶏肉・スライス	30	g	
豚肉・ミンチ	18	g		塩	0.5	g		しょうが	2	g		焼き豆腐	20	g	
しょうが	0.5	g		こしょう	0.02	g		三温糖	1.5	g		ふ	2	g	
にんにく	0.5	g		ガーリック	0.1	g		みりん	2	g		焼きかまぼこ	15	g	
豆板醤	0.1	g		片栗粉	10	g		酒	1	g		しらたき	10	g	
食油	1	g		食油	7	g		しょうゆ	4	g		たまねぎ	15	g	
たまねぎ	15	g						酢	2	g		はくさい	35	g	
にんじん	5	g		ブロッコリー	25	g		水	10	g		白ねぎ	15	g	
チンゲン菜	5	g										食油	1	g	
もやし	15	g		ベーコン	5	g		だいこん	40	g		三温糖	3	g	
冷・とうもろこし	5	g		たまねぎ	30	g		ゆず	1.5	g		酒	1	g	
しょうゆ	5	g		にんじん	10	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		みりん	1	g	
三温糖	0.3	g		キャベツ	25	g		塩	0.1	g		しょうゆ	6	g	
塩	0.35	g		セロリー	5	g									
こしょう	0.01	g		塩	0.6	g		かぼちゃ	25	g		ロースハム（短冊切り）	5	g	
豆乳(調整豆乳)	20	g		こしょう	0.01	g		豆腐	20	g		にんじん	5	g	
すりごま	1	g		鶏がらスープ	20	g		たまねぎ	20	g		こまつな	10	g	
ごま油	0.5	g		水	80	g		にんじん	5	g		もやし	20	g	
鶏がらスープ	10	g						油揚げ	3	g		ひじき（芽）	0.4	g	
水	60	g		クリスマスケーキ	1	個	A L ケーキ	しめじ(真空)	10	g		冷・とうもろこし	10	g	
								白みそ	2	g		うすくちしょうゆ	2.5	g	
じゃがいも	25	g						中みそ	7	g		三温糖	1	g	
きゅうり	15	g						いりこ大 ☆	3	g		酢	2.5	g	
にんじん	3	g						水	95	g		ごま油	0.3	g	
まぐろ油漬 ☆	8	g										からし	0.02	g	
ごま油	0.5	g													
三温糖	1	g										ふりかけ(C a 強化)	1	個	1 食ゆかり
塩	0.1	g													
しょうゆ	2.5	g													
酢	2.5	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分： H 0:通常献立 小学

12月23日 火曜日															
牛乳 角チーズ															
御飯・減量															
まめまめドライカレー															
◇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													
減量ごはん	1	食													
豚肉・ももミンチ	10	g													
若鶏肉・ミンチ	20	g													
たまねぎ	40	g													
じゃがいも	20	g													
にんじん	10	g													
蒸し大豆（クラッシュ）	10	g													
ひよこ豆（蒸し）	10	g													
冷・むき枝豆	5	g													
にんにく	0.2	g													
カレー粉	0.7	g													
ケチャップ	10	g													
トンカツソース	2	g													
ウスターソース	2	g													
塩	0.4	g													
食油	1	g													
水	8	g													
ロースハム（短冊切り）	5	g													
キャベツ	30	g													
きゅうり	10	g													
冷・とうもろこし	5	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													
角チーズ ☆	1	個	1 食昆布												