

[週間献立表]

献立区分： B 0:通常献立 小学

1月7日 水曜日				1月8日 木曜日				1月9日 金曜日				1月13日 火曜日			
牛乳 角チーズ 小型パン ミートスパゲティ ◇ブロッコリーサラダ				牛乳 やかましいみそ汁 御飯・減量 ぶりの竜田揚げ 大根なます				牛乳 ふりかけ（カルシウム強化） 御飯・減量 八寸 白玉雑煮				牛乳 ◇ツナフレーク和え 御飯・減量 ジャンボおにぎり けんちんうどん			
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	
小型パン 3 5 g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
ハーフスパゲティ	28	g		ぶり・切身（50g） ☆	1	切	ホキ	竹輪（輪切り）	8	g		おにぎりのり	1	枚	
豚肉・ももミンチ	25	g		しょうが	1	g		厚揚げ	12	g		昆布佃煮	1	個	1 食ゆかり
豚レバーチップ	4	g		しょうゆ	3	g		にんじん	5	g					
たまねぎ	30	g		片栗粉	10	g		板こんにゃく	10	g		冷凍うどん	43	g	
にんじん	12	g		食油	5	g		干しいたけ(カット)	0.4	g		若鶏肉・スライス	20	g	
マッシュルーム水煮	7	g						れんこん	15	g		油揚げ	4	g	
にんにく	0.3	g		だいこん	32	g		冷・さといも(乱切り)	18	g		干しいたけ(カット)	0.4	g	
食油	1	g		にんじん	3	g		冷・むき枝豆	3	g		冷・さといも(乱切り)	15	g	
赤ワイン	5	g		白ごま	1	g		食油	0.8	g		にんじん	8	g	
塩	0.8	g		酢	3.2	g		三温糖	2	g		だいこん	15	g	
こしょう	0.02	g		三温糖	1.2	g		みりん	0.5	g		ねぎ	3	g	
ケチャップ	7	g		うすくちしょうゆ	0.8	g		しょうゆ	2.5	g		しょうゆ	6	g	
トマトピューレ	10	g		塩	0.1	g		水	8	g		いりこ大 ☆	2	g	
三温糖	0.5	g										水	90	g	
ウスターソース	4	g		はくさい	15	g		若鶏もも肉（角切）	25	g					
				にんじん	8	g		はくさい	20	g		はくさい	40	g	
ブロッコリー	10	g		たまねぎ	15	g		にんじん	8	g		ほうれんそう	5	g	
キャベツ	25	g		さつまいも	20	g		だいこん	15	g		にんじん	5	g	
にんじん	5	g		油揚げ	4	g		冷凍白玉餅	30	g		まぐろ油漬 ☆	12	g	
冷・とうもろこし	5	g		えのきだけ(真空)	8	g		こまつな	5	g		三温糖	0.8	g	
酢	3	g		干しわかめ	0.5	g		しょうゆ	3	g		しょうゆ	2	g	
塩	0.3	g		ねぎ	3	g		みりん	0.9	g					
こしょう	0.02	g		中みそ	9	g		塩	0.3	g					
三温糖	0.8	g		いりこ大 ☆	3	g		だしこんぶ	1.2	g					
サラダ油	1.5	g		水	95	g		削り節（だし用）	1.2	g					
								水	90	g					
角チーズ ☆	1	個	1 食昆布												
								ふりかけ(C a 強化)	1	個	1 食ゆかり				

[週間献立表]

献立区分： B 0:通常献立 小学

1月14日 水曜日				1月15日 木曜日				1月16日 金曜日				1月19日 月曜日			
牛乳 パン ポークビーンズ ◇かぶサラダ				牛乳 御飯・減量 きつね丼 ◇パリパリサラダ				牛乳 おこめんスープ 御飯・減量 えびのあられ揚げ かおりあえ				牛乳 韓国のもろ 御飯・減量 チャプチェ トック入りわかめスープ			
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 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
大豆	12	g		卵	40	g		尾つきえび（小） ☆	2	尾	鶏肉	豚肉・ももスライス	20	g	
豚肉・ももスライス	30	g		油揚げ	15	g		小麦粉	7	g		しょうが	0.2	g	
たまねぎ	35	g		若鶏肉・スライス	20	g		水	5	g		にんにく	0.2	g	
にんじん	15	g		たまねぎ	30	g		五色あられ	10	g		にんじん	8	g	
じゃがいも	40	g		にんじん	10	g		パン粉	5	g		たまねぎ	25	g	
マッシュルーム水煮	5	g		ねぎ	4	g		食油	7	g		にら	4	g	
食油	1	g		食油	0.5	g						干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
三温糖	2	g		しょうゆ	8	g		だいこん	35	g		緑豆はるさめ	8	g	
塩	0.1	g		酒	1	g		かおり	0.3	g		食油	1	g	
ケチャップ	8	g		三温糖	3	g						三温糖	0.9	g	
ウスターソース	3	g		削り節（だし用）	0.8	g		米粉めん	12	g		酒	0.6	g	
				水	40	g		豚肉・ももスライス	10	g		しょうゆ	2.5	g	
ロースハム（角切り）	6	g						たまねぎ	15	g		ごま油	0.6	g	
にんじん	5	g		キャベツ	30	g		にんじん	8	g		白ごま	1	g	
かぶ（葉なし）	35	g		ほうれんそう	5	g		はくさい	20	g					
水菜	5	g		にんじん	8	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g		若鶏肉・こま切り	15	g	
サラダ油	1	g		たくあん漬け（せん切り）	5	g		食油	0.5	g		もち（トック）	20	g	
酢	3	g		酢	1.5	g		塩	0.3	g		はくさい	25	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g		三温糖	1.5	g		うすくちしょうゆ	4	g		たまねぎ	10	g	
塩	0.1	g		塩	0.1	g		鶏がらスープ	15	g		にんじん	5	g	
三温糖	1	g		しょうゆ	2	g		水	95	g		干しわかめ	0.8	g	
こしょう	0.02	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	
												韓国のもろ	1	袋	1 食ゆかり

[週間献立表]

献立区分： B 0:通常献立 小学

1月20日 火曜日				1月21日 水曜日				1月22日 木曜日				1月23日 金曜日			
牛乳 御飯・減量 高野豆腐の卵とし ◇酢の物				牛乳 白菜スープ パン 白身魚と大豆のピンゴソースかけ 温野菜（ボイルキャベツ）				牛乳 御飯・減量 ポークカレーライス ◇ハムとコーンのサラダ				牛乳 麦御飯 家常豆腐(ｼﾞｬﾝﾄﾞｳﾌ) ◇中華サラダ			
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		パン 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食	
高野豆腐(サイロ)	5	g		ホキ・角切り ☆	45	g		豚肉・ももスライス	30	g		豚肉・ももミンチ	25	g	
卵	30	g		酒	1	g		じゃがいも	40	g		しょうが	0.4	g	
豚肉・ももスライス	20	g		蒸し大豆 ☆	15	g		にんじん	15	g		にんにく	0.3	g	
じゃがいも	20	g		片栗粉	10	g		たまねぎ	30	g		豆板醤	0.3	g	
にんじん	10	g		食油	6	g		にんにく	0.3	g		厚揚げ	45	g	
たまねぎ	30	g		ピンゴソース	5.5	g		食油	0.5	g		たまねぎ	20	g	
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g						ウスターソース	3	g		にんじん	10	g	
冷・さやいんげん	5	g		キャベツ	32	g		トンカツソース	3	g		はくさい	20	g	
食油	1	g						ケチャップ	5	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
三温糖	2	g		豚肉・ももスライス	10	g		塩	0.5	g		チンゲン菜	10	g	
塩	0.5	g		にんじん	5	g		しょうゆ	1	g		食油	1	g	
しょうゆ	3	g		はくさい	40	g		バター ☆	5	g		三温糖	2	g	
水	40	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		小麦粉	6	g		酒	2.5	g	
				たまねぎ	15	g		カレー粉	0.7	g		しょうゆ	4	g	
干しわかめ	0.5	g		冷・とうもろこし	8	g		水	70	g		赤みそ	5	g	
だいこん	40	g		塩	0.3	g						鶏がらスープ	10	g	
にんじん	5	g		しょうゆ	1.5	g		ロースハム（短冊切り）	8	g		片栗粉	2	g	
しらす干し	2.5	g		うすくちしょうゆ	1.5	g		冷・とうもろこし	8	g		水	2	g	
三温糖	2	g		鶏がらスープ	15	g		キャベツ	30	g		ごま油	0.5	g	
塩	0.1	g		水	75	g		きゅうり	8	g					
酢	3	g						サラダ油	1.5	g		まぐろ油漬 ☆	8	g	
うすくちしょうゆ	2	g						三温糖	0.8	g		だいこん	40	g	
								塩	0.3	g		干しわかめ	0.25	g	
								酢	3	g		にんじん	4	g	
								こしょう	0.02	g		三温糖	1	g	
												塩	0.1	g	
												酢	2	g	
												しょうゆ	2	g	
												ごま油	0.5	g	
												白ごま	0.5	g	

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

4 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

5 ページ

[illegible]