

[週間献立表]

献立区分： C 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 御飯・減量 八寸 白玉雑煮 ふりかけ（カルシウム強化）				牛乳 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） 白菜スープ				牛乳 御飯・減量 高野豆腐の卵とじ ◇酢の物				牛乳 御飯・減量 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		減量ごはん	1	食	
竹輪(輪切り)	8	g		ホキ・角切り ☆	45	g		高野豆腐(サイロ)	5	g		豚肉・ももミンチ	25	g	
厚揚げ	12	g		酒	1	g		卵	30	g		しょうが	0.4	g	
にんじん	5	g		蒸し大豆 ☆	15	g		豚肉・ももスライス	20	g		にんにく	0.3	g	
板こんにゃく	10	g		片栗粉	10	g		じゃがいも	20	g		豆板醤	0.3	g	
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g		食油	6	g		にんじん	10	g		厚揚げ	45	g	
れんこん	15	g		ピンゴソース	5.5	g		たまねぎ	30	g		たまねぎ	20	g	
冷・さといも(乱切り)	18	g						干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		にんじん	10	g	
冷・むき枝豆	3	g		キャベツ	32	g		冷・さやいんげん	5	g		はくさい	20	g	
食油	0.8	g						食油	1	g		干しいたけ	0.5	g	
三温糖	2	g		豚肉・ももスライス	10	g		三温糖	2	g		チンゲン菜	10	g	
みりん	0.5	g		にんじん	5	g		塩	0.5	g		食油	1	g	
しょうゆ	2.5	g		はくさい	40	g		しょうゆ	3	g		三温糖	2	g	
水	8	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		水	40	g		酒	2.5	g	
				たまねぎ	15	g						しょうゆ	4	g	
若鶏もも肉（角切）	25	g		冷・とうもろこし	8	g		干しわかめ	0.5	g		赤みそ	5	g	
はくさい	20	g		塩	0.3	g		だいこん	40	g		鶏がらスープ	10	g	
にんじん	8	g		しょうゆ	1.5	g		にんじん	5	g		片栗粉	2	g	
だいこん	15	g		うすくちしょうゆ	1.5	g		しらす干し	2.5	g		水	2	g	
冷凍白玉餅	30	g		鶏がらスープ	15	g		三温糖	2	g		ごま油	0.5	g	
こまつな	5	g		水	75	g		塩	0.1	g					
しょうゆ	3	g						酢	3	g		まぐろ油漬 ☆	8	g	
みりん	0.9	g						うすくちしょうゆ	2	g		だいこん	40	g	
塩	0.3	g										干しわかめ	0.25	g	
だしこんぶ	1.2	g										にんじん	4	g	
削り節（だし用）	1.2	g										三温糖	1	g	
水	90	g										塩	0.1	g	
												酢	2	g	
ふりかけ(C a 強化)	1	個	1 食ゆかり									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: C 0:通常献立 小学

2 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

3 ページ

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 きつね丼 ◇パリパリサラダ				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				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 アーモンドいりこ【小・中】 麦御飯 呉の肉じゃが ◇はりはり漬け			
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		小型パン 35g	1	食		麦ごはん	1	食	
卵	40	g		おにぎりのり	1	枚		ハーフスパゲティ	28	g		豚肉・ももスライス	30	g	
油揚げ	15	g		昆布佃煮	1	個	1食ゆかり	豚肉・ももミンチ	25	g		じゃがいも	60	g	
若鶏肉・スライス	20	g						豚レバーチップ	4	g		たまねぎ	50	g	
たまねぎ	30	g		冷凍うどん	43	g		たまねぎ	30	g		つきこんにゃく	25	g	
にんじん	10	g		若鶏肉・スライス	20	g		にんじん	12	g		食油	1	g	
ねぎ	4	g		油揚げ	4	g		マッシュルーム水煮	7	g		三温糖	3	g	
食油	0.5	g		干しいたけ(カット)	0.4	g		にんにく	0.3	g		しょうゆ	6	g	
しょうゆ	8	g		冷・さといも(乱切り)	15	g		食油	1	g		みりん	1	g	
酒	1	g		にんじん	8	g		赤ワイン	5	g					
三温糖	3	g		だいこん	15	g		塩	0.8	g		切り干しだいこん ☆	4.3	g	
削り節(だし用)	0.8	g		ねぎ	3	g		こしょう	0.02	g		きゅうり	10	g	
水	40	g		しょうゆ	6	g		ケチャップ	7	g		にんじん	5	g	
				いりこ大 ☆	2	g		トマトピューレ	10	g		しらす干し	2	g	
キャベツ	30	g		水	90	g		三温糖	0.5	g		塩	0.1	g	
ほうれんそう	5	g						ウスターソース	4	g		三温糖	2	g	
にんじん	8	g		はくさい	40	g						うすくちしょうゆ	2	g	
たくあん漬(せん切り)	5	g		ほうれんそう	5	g		ブロッコリー	10	g		酢	4	g	
酢	1.5	g		にんじん	5	g		キャベツ	25	g		塩昆布	1	g	
三温糖	1.5	g		まぐろ油漬 ☆	12	g		にんじん	5	g					
塩	0.1	g		三温糖	0.8	g		冷・とうもろこし	5	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布
しょうゆ	2	g		しょうゆ	2	g		酢	3	g					
								塩	0.3	g					
								こしょう	0.02	g					
								三温糖	0.8	g					
								サラダ油	1.5	g					
								角チーズ ☆	1	個	1食昆布				

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

4 ページ

[illegible]

[週 間 献 立 表]

献立区分： C 0:通常献立 小学

1月30日 金曜日															
牛乳 韓国のり															
麦御飯															
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													
麦ごはん	1	食													
豚肉・ももスライス	20	g													
しょうが	0.2	g													
にんにく	0.2	g													
にんじん	8	g													
たまねぎ	25	g													
にら	4	g													
干しいたけ(カット)	0.5	g													
緑豆はるさめ	8	g													
食油	1	g													
三温糖	0.9	g													
酒	0.6	g													
しょうゆ	2.5	g													
ごま油	0.6	g													
白ごま	1	g													
若鶏肉・こま切り	15	g													
もち（トック）	20	g													
はくさい	25	g													
たまねぎ	10	g													
にんじん	5	g													
干しわかめ	0.8	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													
韓国のり	1	袋	1 食ゆかり												