

[週間献立表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

1 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分： E 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 ◇ツナフレーク和え 御飯・減量 ジャンボおにぎり けんちゃんうどん				牛乳 おこめんｽｰﾌﾟ 御飯・減量 えびのあられ揚げ かおりあえ				牛乳 韓国のもも 御飯・減量 チャプチェ トック入りわかめｽｰﾌﾟ				牛乳 ぽんかん 御飯・減量 ツナそぼろ御飯の具 和風ワンタン			
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	
おにぎりのり	1	枚		尾つきえび（小） ☆	2	尾	鶏肉	豚肉・ももスライス	20	g		まぐろ油漬 ☆	35	g	
昆布佃煮	1	個	1 食ゆかり	小麦粉	7	g		しょうが	0.2	g		茎わかめ（冷凍）	12	g	
				水	5	g		にんにく	0.2	g		冷・とうもろこし	5	g	
冷凍うどん	43	g		五色あられ	10	g		にんじん	8	g		にんじん	10	g	
若鶏肉・スライス	20	g		パン粉	5	g		たまねぎ	25	g		食油	0.5	g	
油揚げ	4	g		食油	7	g		にら	4	g		しょうゆ	2	g	
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g						干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		三温糖	2	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g		だいこん	35	g		緑豆はるさめ	8	g		塩	0.1	g	
にんじん	8	g		かおり	0.3	g		食油	1	g					
だいこん	15	g						三温糖	0.9	g		豚肉・ももスライス	10	g	
ねぎ	3	g		米粉めん	12	g		酒	0.6	g		ワンタン麺	10	g	
しょうゆ	6	g		豚肉・ももスライス	10	g		しょうゆ	2.5	g		はくさい	20	g	
いりこ大 ☆	2	g		たまねぎ	15	g		ごま油	0.6	g		たまねぎ	15	g	
水	90	g		にんじん	8	g		白ごま	1	g		にんじん	5	g	
				はくさい	20	g						干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
はくさい	40	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g		若鶏肉・こま切り	15	g		ねぎ	3	g	
ほうれんそう	5	g		食油	0.5	g		もち（トック）	20	g		うすくちしょうゆ	3	g	
にんじん	5	g		塩	0.3	g		はくさい	25	g		塩	0.25	g	
まぐろ油漬 ☆	12	g		うすくちしょうゆ	4	g		たまねぎ	10	g		こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g		鶏がらｽｰﾌﾟ	15	g		にんじん	5	g		いりこ大 ☆	2	g	
しょうゆ	2	g		水	95	g		干しわかめ	0.8	g		水	95	g	
								食油	0.5	g					
								しょうゆ	2	g		ぽんかん	0.5	個	ヨーグルト
								うすくちしょうゆ	2	g					
								塩	0.2	g					
								こしょう	0.02	g					
								鶏がらｽｰﾌﾟ	20	g					
								水	80	g					
								韓国のもも	1	袋	1 食ゆかり				

[週間献立表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

3 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

4 ページ

1月26日 月曜日				1月27日 火曜日				1月28日 水曜日				1月29日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 呉の肉じゃが ◇はりはり漬け アーモンドいりこ【小・中】				牛乳 黒糖パン 米粉のクリームシチュー ◇まめ菜サラダ				牛乳 御飯・減量 おでん ◇しらす和え				牛乳 御飯・減量 ぶりの竜田揚げ 大根なます かす汁			
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 55g（加工用）	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
				黒砂糖（パン用）	5.5	g									
豚肉・ももスライス	30	g		マーガリン（パン用）	2.75	g		若鶏もも肉（角切）	33	g		ぶり・切身（50g）☆	1	切	ホキ
じゃがいも	60	g						だいこん	40	g		しょうが	1	g	
たまねぎ	50	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		れんこん	15	g		しょうゆ	3	g	
つきこんにゃく	25	g		じゃがいも	40	g		うずら卵(水煮)	20	g		片栗粉	10	g	
食油	1	g		にんじん	15	g		むすび昆布	1.3	g		食油	5	g	
三温糖	3	g		たまねぎ	35	g		板こんにゃく	20	g					
しょうゆ	6	g		マッシュルーム水煮	5	g		さつま揚げ	15	g		だいこん	32	g	
みりん	1	g		食油	1	g		黒砂糖	4	g		にんじん	3	g	
				塩	0.7	g		みりん	1	g		白ごま	1	g	
切り干しだいこん ☆	4.3	g		ごしょう	0.02	g		しょうゆ	6	g		酢	3.2	g	
きゅうり	10	g		水	45	g		水	30	g		三温糖	1.2	g	
にんじん	5	g		米粉	4	g						うすくちしょうゆ	0.8	g	
しらす干し	2	g		バター ☆	4	g		はくさい	40	g		塩	0.1	g	
塩	0.1	g		牛乳（調理用）	30	g		ほうれんそう	5	g					
三温糖	2	g						にんじん	5	g		だいこん	20	g	
うすくちしょうゆ	2	g		蒸し大豆 ☆	8	g		しらす干し	3	g		にんじん	8	g	
酢	4	g		まぐろ油漬 ☆	8	g		三温糖	1.5	g		たまねぎ	15	g	
塩昆布	1	g		キャベツ	32	g		酢	2	g		さつまいも	20	g	
				水菜	5	g		うすくちしょうゆ	2	g		油揚げ	4	g	
アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	にんじん	5	g						しめじ(真空)	8	g	
				酢	3	g						板こんにゃく	10	g	
				うすくちしょうゆ	1.5	g						ねぎ	3	g	
				三温糖	1.2	g						酒かす（保命酒）	3	g	
				サラダ油	0.3	g						白みそ	2	g	
												中みそ	7	g	
												いりこ大 ☆	2	g	
												水	95	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分： E 0:通常献立 小学

1月30日 金曜日															
牛乳 麦御飯 家常豆腐(ｼﾞｱﾏﾝﾄﾞｳ) ◇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													
麦ごはん	1	食													
豚肉・ももミンチ	25	g													
しょうが	0.4	g													
にんにく	0.3	g													
豆板醤	0.3	g													
厚揚げ	45	g													
たまねぎ	20	g													
にんじん	10	g													
はくさい	20	g													
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g													
チンゲン菜	10	g													
食油	1	g													
三温糖	2	g													
酒	2.5	g													
しょうゆ	4	g													
赤みそ	5	g													
鶏がらスープ	10	g													
片栗粉	2	g													
水	2	g													
ごま油	0.5	g													
まぐろ油漬 ☆	8	g													
だいこん	40	g													
干しわかめ	0.25	g													
にんじん	4	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													