

## [ 週間献立表 ]

献立区分: F 0:通常献立 小学

[illegible]

[ 週間献立表 ]

献立区分： F    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 おでん ◇しらす和え				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 韓国のに 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		若鶏もも肉（角切）	33	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		だいこん	40	g		小麦粉	7	g		しょうが	0.2	g	
たまねぎ	35	g		れんこん	15	g		水	5	g		にんにく	0.2	g	
にんじん	15	g		うずら卵(水煮)	20	g		五色あられ	10	g		にんじん	8	g	
じゃがいも	40	g		むすび昆布	1.3	g		パン粉	5	g		たまねぎ	25	g	
マッシュルーム水煮	5	g		板こんにゃく	20	g		食油	7	g		にら	4	g	
食油	1	g		さつま揚げ	15	g						干しいたけ(カット)	0.5	g	
三温糖	2	g		黒砂糖	4	g		だいこん	35	g		緑豆はるさめ	8	g	
塩	0.1	g		みりん	1	g		かおり	0.3	g		食油	1	g	
ケチャップ	8	g		しょうゆ	6	g						三温糖	0.9	g	
ウスターソース	3	g		水	30	g		米粉めん	12	g		酒	0.6	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		はくさい	40	g		たまねぎ	15	g		ごま油	0.6	g	
にんじん	5	g		ほうれんそう	5	g		にんじん	8	g		白ごま	1	g	
かぶ（葉なし）	35	g		にんじん	5	g		はくさい	20	g					
水菜	5	g		しらす干し	3	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		三温糖	1.5	g		食油	0.5	g		もち（トック）	20	g	
酢	3	g		酢	2	g		塩	0.3	g		はくさい	25	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g		うすくちしょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ	4	g		たまねぎ	10	g	
塩	0.1	g						鶏がらスープ	15	g		にんじん	5	g	
三温糖	1	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	
												韓国のに	1	袋	1 食ゆかり

[ 週間献立表 ]

献立区分： F    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 家常豆腐(ｼﾞｱﾔﾝﾄﾞｳ) ◇中華サラダ				牛乳 白菜スープ パン 白身魚と大豆のピングソースかけ 温野菜（ポイルキャベツ）				牛乳 御飯・減量 保命酒カレーライス ◇ハムとコーンのサラダ				牛乳 麦御飯 高野豆腐の卵とじ ◇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	
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	
豚肉・ももミンチ	25	g		ホキ・角切り ☆	45	g		豚肉・ももスライス	30	g		高野豆腐(サイロ)	5	g	
しょうが	0.4	g		酒	1	g		じゃがいも	40	g		卵	30	g	
にんにく	0.3	g		蒸し大豆 ☆	15	g		にんじん	15	g		豚肉・ももスライス	20	g	
豆板醤	0.3	g		片栗粉	10	g		たまねぎ	30	g		じゃがいも	20	g	
厚揚げ	45	g		食油	6	g		にんにく	0.3	g		にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g		ピングソース	5.5	g		食油	0.5	g		たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g						ウスターソース	3	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
はくさい	20	g		キャベツ	32	g		トンカツソース	3	g		冷・さやいんげん	5	g	
干しいたけ	0.5	g						酒かす（保命酒）	5	g		食油	1	g	
チンゲン菜	10	g		豚肉・ももスライス	10	g		ケチャップ	5	g		三温糖	2	g	
食油	1	g		にんじん	5	g		塩	0.5	g		塩	0.5	g	
三温糖	2	g		はくさい	40	g		しょうゆ	1	g		しょうゆ	3	g	
酒	2.5	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		バター ☆	5	g		水	40	g	
しょうゆ	4	g		たまねぎ	15	g		小麦粉	6	g					
赤みそ	5	g		冷・とうもろこし	8	g		カレー粉	0.7	g		干しわかめ	0.5	g	
鶏がらスープ	10	g		塩	0.3	g		水	65	g		だいこん	40	g	
片栗粉	2	g		しょうゆ	1.5	g						にんじん	5	g	
水	2	g		うすくちしょうゆ	1.5	g		ロースハム（短冊切り）	8	g		しらす干し	2.5	g	
ごま油	0.5	g		鶏がらスープ	15	g		冷・とうもろこし	8	g		三温糖	2	g	
				水	75	g		キャベツ	30	g		塩	0.1	g	
まぐろ油漬 ☆	8	g						きゅうり	8	g		酢	3	g	
だいこん	40	g						サラダ油	1.5	g		うすくちしょうゆ	2	g	
干しわかめ	0.25	g						三温糖	0.8	g					
にんじん	4	g						塩	0.3	g					
三温糖	1	g						酢	3	g					
塩	0.1	g						こしょう	0.02	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: F 0:通常献立 小学

[illegible]

## [ 週間献立表 ]

献立区分: F 0:通常献立 小学

5 ページ

[illegible]