

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

1 ページ

[illegible]

[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

2月13日 金曜日				2月16日 月曜日				2月17日 火曜日				2月18日 水曜日			
牛乳 御飯・減量 親子丼 ◇もやしのごまあえ				牛乳 味付けのり 御飯・減量 みそラーメン ◇白菜の中華和え				牛乳 御飯・減量 すきやき風煮 ◇ひじきのごまマヨネーズあえ				牛乳 御飯・減量 八宝菜 ◇拌三条			
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	
若鶏肉・スライス	30	g		冷凍ちゃんぽん麺	35	g		牛肉国産スライス	30	g		いか・かのご入り	10	g	
たまねぎ	40	g		豚肉・ももスライス	20	g		焼き豆腐	20	g		豚肉・ももスライス	25	g	
にんじん	10	g		にんじん	10	g		にんじん	15	g		しょうが	0.3	g	
干しいたけ(カット)	0.8	g		たまねぎ	20	g		たまねぎ	25	g		にんにく	0.2	g	
卵	40	g		もやし	20	g		つきこんにゃく	15	g		にんじん	10	g	
ねぎ	3	g		冷・とうもろこし	5	g		ごぼう	15	g		はくさい	30	g	
食油	1	g		ねぎ	3	g		はくさい	30	g		たまねぎ	30	g	
三温糖	2	g		しょうが	0.4	g		白ねぎ	10	g		ゆで・たけのこ	15	g	
みりん	2	g		にんにく	0.5	g		ふ	2	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
塩	0.2	g		食油	0.7	g		食油	1	g		うずら卵(水煮)	25	g	
しょうゆ	8	g		塩	0.6	g		三温糖	3	g		ごま油	1	g	
削り節（だし用）	0.5	g		こしょう	0.03	g		酒	1	g		三温糖	1	g	
水	40	g		中みそ	12	g		みりん	1	g		しょうゆ	6	g	
				鶏がらスープ	30	g		しょうゆ	6	g		こしょう	0.02	g	
こまつな	10	g		水	50	g						片栗粉	2	g	
もやし	30	g						キャベツ	25	g		水	2	g	
にんじん	5	g		ロースハム（短冊切り）	8	g		にんじん	8	g					
竹輪(半月切り)	5	g		はくさい	45	g		きゅうり	10	g		ロースハム（短冊切り）	5	g	
すりごま	1.5	g		干しわかめ	0.25	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		キャベツ	15	g	
三温糖	0.7	g		三温糖	1	g		ひじき（芽）	1.5	g		きゅうり	10	g	
うすくちしょうゆ	3	g		塩	0.1	g		三温糖	1	g		もやし	10	g	
				酢	2	g		うすくちしょうゆ	2	g		にんじん	5	g	
				しょうゆ	2	g		すりごま	1	g		緑豆はるさめ	2.5	g	
				ごま油	0.5	g		ノンエッグマヨネーズ	8	g		三温糖	2.5	g	
				白ごま	0.5	g						塩	0.2	g	
												酢	2.5	g	
				味付けのり	1	個	1食ゆかり					しょうゆ	2.5	g	
												からし	0.06	g	
												白ごま	1	g	
												ごま油	1	g	

[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

[illegible]