





# [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

3月12日 木曜日				3月13日 金曜日				3月16日 月曜日				3月17日 火曜日			
牛乳 みそ汁 御飯・減量 さわらと大豆の甘だれ揚げ 温野菜 (ポイルキャベツ)				牛乳 ◇切り干し大根の酢の物 麦御飯 ひじきのり佃煮 高野豆腐の卵とじ				牛乳 御飯・減量 カレーライス (チキン) ◇わかめサラダ				牛乳 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ビーフンの中華和え			
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		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
さわら・角切り ☆	40	g	鶏肉	ひじきのり	1	個	1食ゆかり	若鶏もも肉 (角切)	30	g		豚肉・ももスライス	15	g	
酒	1	g						たまねぎ	45	g		厚揚げ	50	g	
蒸し大豆 ☆	18	g		高野豆腐(サイロ)	5	g		にんじん	15	g		うずら卵(水煮)	20	g	
片栗粉	10	g		卵	30	g		じゃがいも	40	g		にんじん	10	g	
食油	6	g		豚肉・ももスライス	20	g		にんにく	0.3	g		たまねぎ	40	g	
三温糖	4	g		じゃがいも	20	g		食油	0.5	g		チンゲン菜	10	g	
しょうゆ	3.7	g		にんじん	10	g		ウスターソース	3	g		干しいたけ(カット)	0.6	g	
水	1.2	g		たまねぎ	30	g		トンカツソース	3	g		にんにく	0.3	g	
白ごま	0.4	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		ケチャップ	5	g		しょうが	0.5	g	
				冷・さやいんげん	5	g		塩	0.5	g		ごま油	1	g	
キャベツ	30	g		食油	1	g		しょうゆ	1	g		三温糖	1.5	g	
				三温糖	2	g		バター ☆	5	g		しょうゆ	3	g	
豆腐	20	g		塩	0.5	g		小麦粉	6	g		オイスターソース	2	g	
にんじん	10	g		しょうゆ	3	g		カレー粉	0.7	g		酒	1	g	
たまねぎ	30	g		水	40	g		水	70	g		塩	0.2	g	
しめじ(真空)	7	g										こしょう	0.02	g	
油揚げ	3	g		切り干しだいこん ☆	3.7	g		干しわかめ	0.5	g		水	10	g	
ねぎ	3	g		もやし	15	g		だいこん	40	g		片栗粉	1	g	
中みそ	9	g		きゅうり	10	g		冷・とうもろこし	5	g		水	1	g	
いりこ大 ☆	3	g		にんじん	3	g		まぐろ油漬 ☆	10	g					
水	100	g		しらす干し	2.5	g		しょうゆ	3	g		ビーフン	5	g	
				酢	3	g		三温糖	2	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
				三温糖	1.5	g		酢	2	g		キャベツ	25	g	
				うすくちしょうゆ	2	g						きゅうり	5	g	
				塩	0.2	g						にんじん	5	g	
												三温糖	2	g	
												塩	0.2	g	
												酢	2.5	g	
												しょうゆ	2.5	g	
												からし	0.06	g	
												ごま油	0.5	g	

# [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

3月18日 水曜日				3月19日 木曜日				3月23日 月曜日				3月24日 火曜日			
牛乳 パン れんこんメンチカツ 一食用ウスターソース				温野菜 (ポイルキャベツ) ポテトスープ				牛乳 パン ベトナム風汁めん ウインナーと野菜のソテー				牛乳 麦御飯 ふりかけ (鉄強化) 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮			
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 55g	1	食		パン 55g (加工用)	1	食		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
れんこんメンチカツ【沼隈】(50g)	1	個	鶏肉	ドライパン(パン用)	8.25	g		ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり	豆腐	40	g	
食油	5	g		マーガリン (パン用)	2.75	g						若鶏肉・ミンチ	30	g	
				ビーフン (平麺)	8	g		若鶏もも肉 (角切)	30	g		酒	2	g	
1食ウスターソース	1	個	ドレッシング	若鶏肉・スライス	20	g		じゃがいも	50	g		しょうが	0.2	g	
キャベツ	30	g		にんじん	8	g		たまねぎ	40	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
ベーコン	5	g		たまねぎ	25	g		にんじん	10	g		たまねぎ	30	g	
じゃがいも	30	g		キャベツ	15	g		ごぼう	10	g		にんじん	10	g	
にんじん	10	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		つきこんにやく	20	g		わけぎ	5	g	
たまねぎ	30	g		ねぎ	3	g		冷・むき枝豆	3	g		卵	20	g	
冷・とうもろこし	5	g		食油	0.5	g		食油	2	g		食油	1	g	
パセリ(乾)	0.05	g		うすくちしょうゆ	3	g		三温糖	5	g		三温糖	2	g	
塩	0.5	g		塩	0.3	g		みりん	1	g		塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g		鶏がらスープ	15	g		しょうゆ	5	g		みりん	2	g	
鶏がらスープ	20	g		水	85	g		白みそ	3	g		しょうゆ	6	g	
水	80	g		もやし	30	g		一味唐辛子	0.02	g		片栗粉	1	g	
				スライスウインナー	15	g		水	30	g		水	1	g	
				しめじ(真空)	10	g						削り節 (だし用)	0.35	g	
				チンゲン菜	5	g		だいこん	35	g		水	20	g	
				冷・とうもろこし	5	g		キャベツ	20	g					
				食油	0.5	g		しらす干し	3	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
				塩	0.2	g		梅肉ペースト	2	g		にんじん	5	g	
				こしょう	0.02	g		うすくちしょうゆ	0.7	g		こまつな	8	g	
												もやし	20	g	
												ひじき (芽)	0.4	g	
												冷・とうもろこし	8	g	
												うすくちしょうゆ	2.5	g	
												三温糖	1	g	
												酢	2.5	g	
												ごま油	0.3	g	
												からし	0.02	g	

