

[週間献立表]

献立区分: E 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 納豆 (一食用)				牛乳 ◇切り干し大根の酢の物				牛乳 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ビーフンの中華和え				牛乳 ポテトスープ			
御飯・減量 引き菜炒り ちゃんこ汁				麦御飯 ひじきのり佃煮 高野豆腐の卵とじ								パン 鶏肉とレバーのケチャップがらめ 温野菜 (ポイルキャベツ)			
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		パン 55g	1	食	
竹輪(輪切り)	10	g		ひじきのり	1	個	1食ゆかり	豚肉・ももスライス	15	g		若鶏もも肉 (角切)	40	g	
だいこん	35	g						厚揚げ	50	g		片栗粉	10	g	
にんじん	4	g		高野豆腐(サイロ)	5	g		うずら卵(水煮)	20	g		鶏レバー (冷凍)	20	g	
ごぼう	4	g		卵	30	g		にんじん	10	g		食油	6	g	
干しいたけ(カット)	0.2	g		豚肉・ももスライス	20	g		たまねぎ	40	g		三温糖	1	g	
油揚げ	2	g		じゃがいも	20	g		チンゲン菜	10	g		ケチャップ	5	g	
こまつな	5	g		にんじん	10	g		干しいたけ(カット)	0.6	g		ウスターソース	2.5	g	
しょうゆ	1.5	g		たまねぎ	30	g		にんにく	0.3	g		水	2	g	
三温糖	0.8	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		しょうが	0.5	g					
酒	0.5	g		冷・さやいんげん	5	g		ごま油	1	g		キャベツ	30	g	
みりん	0.5	g		食油	1	g		三温糖	1.5	g					
食油	0.5	g		三温糖	2	g		しょうゆ	3	g		ベーコン	5	g	
				塩	0.5	g		オイスターソース	2	g		じゃがいも	30	g	
若鶏肉(こま切れ)	20	g		しょうゆ	3	g		酒	1	g		にんじん	10	g	
たら・角切り ☆	20	g		水	40	g		塩	0.2	g		たまねぎ	30	g	
酒	0.5	g						こしょう	0.02	g		冷・とうもろこし	5	g	
はくさい	20	g		切り干しだいこん ☆	3.7	g		水	10	g		パセリ(乾)	0.05	g	
たまねぎ	15	g		もやし	15	g		片栗粉	1	g		塩	0.5	g	
にんじん	8	g		きゅうり	10	g		水	1	g		こしょう	0.02	g	
冷凍白玉餅	25	g		にんじん	3	g						鶏がらスープ	20	g	
白ねぎ	8	g		しらす干し	2.5	g		ビーフン	5	g		水	80	g	
しょうゆ	3	g		酢	3	g		ロースハム (短冊切り)	5	g					
みりん	0.9	g		三温糖	1.5	g		キャベツ	25	g					
塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2	g		きゅうり	5	g					
いりこ大 ☆	3	g		塩	0.2	g		にんじん	5	g					
水	80	g						三温糖	2	g					
								塩	0.2	g					
納豆	1	個	昆布佃煮					酢	2.5	g					
								しょうゆ	2.5	g					
								からし	0.06	g					
								ごま油	0.5	g					

