

[週間献立表]

献立区分: F 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: F 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 ポテトスープ				牛乳 パン				牛乳 ◇梅しらすあえ				牛乳 御飯・減量			
パン				パン				麦御飯				鶏肉とわけぎのどんぶり			
鶏肉とレバーのケチャップがらめ				ベトナム風汁めん				ふりかけ(鉄強化)				和風ワンタン			
温野菜(ポイルキャベツ)				ウインナーと野菜のソテー				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	
				ドライパン(パン用)	8.25	g									
若鶏もも肉(角切)	40	g		マーガリン(パン用)	2.75	g		ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり	若鶏肉・スライス	30	g	
片栗粉	10	g										たまねぎ	30	g	
鶏レバー(冷凍)	20	g		ビーフン(平麺)	8	g		若鶏もも肉(角切)	30	g		にんじん	10	g	
食油	6	g		若鶏肉・スライス	20	g		じゃがいも	50	g		しらたき	25	g	
三温糖	1	g		にんじん	8	g		たまねぎ	40	g		油揚げ(広島県産)	3	g	
ケチャップ	5	g		たまねぎ	25	g		にんじん	10	g		わけぎ	7	g	
ウスターソース	2.5	g		キャベツ	15	g		ごぼう	10	g		しょうが	0.3	g	
水	2	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		つきこんにやく	20	g		卵	20	g	
				ねぎ	3	g		冷・むき枝豆	3	g		食油	0.5	g	
キャベツ	30	g		食油	0.5	g		食油	2	g		三温糖	2	g	
				うすくちしょうゆ	3	g		三温糖	5	g		みりん	3	g	
ベーコン	5	g		塩	0.3	g		みりん	1	g		塩	0.3	g	
じゃがいも	30	g		鶏がらスープ	15	g		しょうゆ	5	g		しょうゆ	3.5	g	
にんじん	10	g		水	85	g		白みそ	3	g		片栗粉	1	g	
たまねぎ	30	g						一味唐辛子	0.02	g		水	1	g	
冷・とうもろこし	5	g		もやし	30	g		水	30	g		いりこ大 ☆	0.2	g	
パセリ(乾)	0.05	g		スライスウインナー	15	g						水	7	g	
塩	0.5	g		しめじ(真空)	10	g		だいこん	35	g					
こしょう	0.02	g		チンゲン菜	5	g		キャベツ	20	g		豚肉・ももスライス	10	g	
鶏がらスープ	20	g		冷・とうもろこし	5	g		しらす干し	3	g		ワンタン麺	10	g	
水	80	g		食油	0.5	g		梅肉ペースト	2	g		たまねぎ	10	g	
				塩	0.2	g		うすくちしょうゆ	0.7	g		もやし	20	g	
				こしょう	0.02	g						チンゲン菜	10	g	
												にんじん	5	g	
												干しいたけ(カット)	0.5	g	
												うすくちしょうゆ	2	g	
												塩	0.2	g	
												こしょう	0.02	g	
												いりこ大 ☆	1.8	g	
												水	100	g	

