

[週間献立表]

献立区分: G 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 御飯・減量 ヤンニョムチキン 添え野菜				牛乳 ポテトスープ				牛乳 ◇梅しらすあえ				牛乳 御飯・減量 えび入りチャプチェ ◇じゃがいもの中華和え			
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		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	えび	15	g	
塩	0.3	g										豚肉・ももスライス	25	g	
こしょう	0.01	g		ビーフン (平麺)	8	g		若鶏もも肉 (角切)	30	g		しょうが	0.3	g	
鶏レバー (冷凍)	20	g		若鶏肉・スライス	20	g		じゃがいも	50	g		にんにく	0.3	g	
片栗粉	10	g		にんじん	8	g		たまねぎ	40	g		三温糖	0.5	g	
食油	7	g		たまねぎ	25	g		にんじん	10	g		しょうゆ	1	g	
コチュジャン	3	g		キャベツ	15	g		ごぼう	10	g		食油	1	g	
ケチャップ	6	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		つきこんにやく	20	g		にんじん	10	g	
酒	1.5	g		ねぎ	3	g		冷・むき枝豆	3	g		ゆで・たけのこ	10	g	
みりん	1.5	g		食油	0.5	g		食油	2	g		たまねぎ	25	g	
水	3.5	g		うすくちしょうゆ	3	g		三温糖	5	g		チンゲン菜	5	g	
白ごま	0.5	g		塩	0.3	g		みりん	1	g		干しいたけ(カット)	0.8	g	
				鶏がらスープ	15	g		しょうゆ	5	g		緑豆はるさめ	12	g	
キャベツ	30	g		水	85	g		白みそ	3	g		三温糖	1	g	
								一味唐辛子	0.02	g		酒	1	g	
ベーコン	5	g		もやし	30	g		水	30	g		しょうゆ	3	g	
じゃがいも	30	g		スライスウインナー	15	g						豆板醤	0.1	g	
にんじん	10	g		しめじ(真空)	10	g		だいこん	35	g		ごま油	1	g	
たまねぎ	30	g		チンゲン菜	5	g		キャベツ	20	g		白ごま	1	g	
冷・とうもろこし	5	g		冷・とうもろこし	5	g		しらす干し	3	g					
塩	0.5	g		食油	0.5	g		梅肉ペースト	2	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
こしょう	0.02	g		塩	0.2	g		うすくちしょうゆ	0.7	g		にんじん	5	g	
鶏がらスープ	20	g		こしょう	0.02	g						じゃがいも	30	g	
水	80	g										きゅうり	5	g	
												冷・とうもろこし	5	g	
												ごま油	0.5	g	
												酢	2.5	g	
												しょうゆ	2.5	g	
												塩	0.2	g	
												三温糖	1.5	g	

