

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

3月2日 月曜日				3月3日 火曜日				3月4日 水曜日				3月5日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 じゃがいものそぼろ煮 ◇ひじきのごまマヨネーズあえ				牛乳 豚汁 御飯・減量 さばのカレー煮 ◇ゆかりあえ				牛乳 ひなあられ 御飯・減量 彩りちらしごはん 花麩入りだいじょ芋鶏団子汁				牛乳 コンソメスープ 丸型横割りパン お祝いデザート セルフチキンバーガー 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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		丸型横割りパン 55g	1	食	
若鶏肉・ミンチ	15	g		さば・切身 (50g) ☆	1	切	ホキ	若鶏肉・スライス	15	g		若鶏肉・スライス	60	g	
豚肉・ももミンチ	15	g		しょうゆ	4	g		えび	15	g		しょうが	0.4	g	
じゃがいも	55	g		三温糖	1.5	g		酒	1	g		三温糖	1.7	g	
たまねぎ	40	g		みりん	2	g		かまぼこ(ピノク・白)	5	g		みりん	0.8	g	
にんじん	15	g		酒	1	g		ゆで・たけのこ	5	g		しょうゆ	3.2	g	
つきこんにゃく	20	g		カレー粉	0.3	g		にんじん	10	g		酒	0.8	g	
冷・むき枝豆	5	g		水	10	g		干しいたけ(カット)	0.7	g		片栗粉	0.4	g	
食油	0.5	g						こまつな	8	g		水	0.4	g	
三温糖	3	g		キャベツ	30	g		水	5	g					
みりん	1	g		ゆかり	0.3	g		三温糖	1.2	g		キャベツ	30	g	
しょうゆ	6	g						塩	0.6	g					
片栗粉	1	g		豚肉・ももスライス	10	g		しょうゆ	1	g		ベーコン	5	g	
水	1	g		じゃがいも	20	g		みりん	2	g		たまねぎ	35	g	
				たまねぎ	20	g		錦糸卵	15	g		にんじん	10	g	
まぐろ油漬 ☆	10	g		にんじん	5	g		1食きざみのり	1	個		はくさい	25	g	
ひじき (芽)	1	g		ごぼう	5	g						セロリー	5	g	
キャベツ	15	g		板こんにゃく	10	g		だいじょ芋入り鶏団子	30	g		塩	0.5	g	
きゅうり	10	g		しめじ(真空)	7	g		えのきだけ(真空)	5	g		こしょう	0.02	g	
にんじん	5	g		ねぎ	3	g		たまねぎ	25	g		鶏がらスープ	20	g	
蒸し大豆 ☆	10	g		中みそ	9	g		にんじん	5	g		水	80	g	
すりごま	1	g		食油	1	g		花ふ	2.5	g					
しょうゆ	0.6	g		水	95	g		ねぎ	3	g		お祝いデザート	1	個	A Lデザート
塩	0.1	g						塩	0.2	g					
こしょう	0.02	g						しょうゆ	1.5	g					
ノンエッグマヨネーズ	8	g						うすくちしょうゆ	1.5	g					
								削り節 (だし用)	1	g					
								水	110	g					
								ひなあられ ☆	1	個	芋チップス				

[週間献立表]

献立区分: H 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 相性汁 御飯・減量 鶏肉とレバーのケチャップがらめ 温野菜 (ボイルキャベツ)				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 ◇梅しらすあえ 麦御飯 ふりかけ (鉄強化) 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮				牛乳 御飯・減量 あつあげとえびの刊リース煮 ◇大根サラダ			
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	厚揚げ	40	g	
片栗粉	10	g										若鶏肉・スライス	10	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		えび	25	g	
食油	6	g		若鶏肉・スライス	20	g		じゃがいも	50	g		酒	1	g	
三温糖	1	g		にんじん	8	g		たまねぎ	40	g		たまねぎ	40	g	
ケチャップ	5	g		たまねぎ	25	g		にんじん	10	g		にんじん	15	g	
ウスターソース	2.5	g		キャベツ	15	g		ごぼう	10	g		干しいたけ(カット)	1	g	
水	2	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		つきこんにやく	20	g		チンゲン菜	10	g	
				ねぎ	3	g		冷・むき枝豆	3	g		しょうが	0.5	g	
キャベツ	30	g		食油	0.5	g		食油	2	g		にんにく	0.3	g	
				うすくちしょうゆ	3	g		三温糖	5	g		ごま油	1	g	
じゃがいも	30	g		塩	0.3	g		みりん	1	g		豆板醤	0.2	g	
ベーコン	5	g		鶏がらスープ	15	g		しょうゆ	5	g		ケチャップ	8	g	
たまねぎ	30	g		水	85	g		白みそ	3	g		酒	1	g	
しらたき	5	g						一味唐辛子	0.02	g		三温糖	0.8	g	
にんじん	5	g		もやし	30	g		水	30	g		しょうゆ	1	g	
しめじ(真空)	5	g		スライスウインナー	15	g						塩	0.1	g	
ねぎ	3	g		しめじ(真空)	10	g		だいこん	35	g		酢	2	g	
食油	0.5	g		チンゲン菜	5	g		キャベツ	20	g		片栗粉	1.5	g	
牛乳 (調理用)	15	g		冷・とうもろこし	5	g		しらす干し	3	g		水	1.5	g	
白みそ	9	g		食油	0.5	g		梅肉ペースト	2	g					
塩	0.1	g		塩	0.2	g		うすくちしょうゆ	0.7	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
こしょう	0.02	g		こしょう	0.02	g						にんじん	5	g	
水	55	g										だいこん	40	g	
												きゅうり	5	g	
												ごま油	0.5	g	
												酢	2.5	g	
												うすくちしょうゆ	1.5	g	
												塩	0.2	g	
												三温糖	1	g	

