[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

4月8日 水曜日

牛乳　ゼリー（鉄分強化）
小型パン
大豆入りﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
◇ポテトサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
小型パン　３５ｇ	1	食	
ハーフスパゲティ	28	g	
豚肉・ももミンチ	20	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	15	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
マッシュルーム水煮	10	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
赤ワイン	5	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	7	g	
トマトピューレ	10	g	
三温糖	0.5	g	
ウスターソース	4	g	
ロースハム（角切り）	5	g	
じゃがいも	35	g	
きゅうり	10	g	
冷・とうもろこし	5	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	
ゼリー(Ｆe強化)	1	個	ヨーグルト

4月9日 木曜日

牛乳　いちごジャム
パン
ミネストローネ
野菜ソテー

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
若鶏肉・スライス	10	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
じゃがいも	20	g	
キャベツ	15	g	
マカロニ（シェル）	8	g	
食油	0.5	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	5	g	
トマトダイス	15	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	85	g	
にんじん	10	g	
もやし	35	g	
スライスウインナー	15	g	
冷・とうもろこし	5	g	
食油	0.5	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
いちごジャム	1	個	マーマレード

4月10日 金曜日

牛乳
御飯・減量
カレーライス
◇チーズサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	40	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	35	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
ウスターソース	3	g	
トンカツソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	1	g	
バター　☆	5	g	
米粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
水	65	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
きゅうり	20	g	
春キャベツ	25	g	
カットチーズ(星型)	3	g	
カットチーズ(星型）赤	2	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	1	g	
酢	2.5	g	
サラダ油	1.5	g	

4月13日 月曜日

牛乳　ふりかけ（鉄強化）
御飯・減量
じゃがいものそぼろ煮
◇海藻サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・ミンチ	30	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
つきこんにゃく	15	g	
冷・むき枝豆	8	g	
食油	2	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	6	g	
海藻ミックス	0.7	g	
きゅうり	15	g	
キャベツ	15	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
しょうゆ	3	g	
三温糖	2	g	
ごま油	0.5	g	
酢	2	g	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

4月14日 火曜日

牛乳　おこめんｽｰﾌﾟ
御飯・減量
白身魚と大豆のﾋﾞﾝｺﾞｿｰｽ
温野菜（ボイルキャベツ）

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ホキ・角切り　☆	45	g	鶏肉
片栗粉	8	g	
蒸し大豆　☆	15	g	
片栗粉	3	g	
食油	6	g	
ビンゴソース	6	g	
キャベツ	30	g	
米粉めん	12	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
こまつな	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	4	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	95	g	

4月15日 水曜日

牛乳
パン
米粉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ
◇アスパラサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	30	g	
マッシュルーム水煮	8	g	
冷・むき枝豆	5	g	
食油	1	g	
塩	0.8	g	
こしょう	0.02	g	
水	45	g	
米粉	4	g	
バター　☆	4	g	
牛乳（調理用）	30	g	
グリーンアスパラガス	15	g	
キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	7	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	1	g	
酢	3	g	
サラダ油	1	g	

4月16日 木曜日

牛乳
御飯・減量
きつね丼
◇まめ菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
卵	40	g	
油揚げ	15	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	3	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	8	g	
酒	1	g	
三温糖	3	g	
削り節（だし用）	0.8	g	
水	40	g	
蒸し大豆　☆	8	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
キャベツ	10	g	
もやし	15	g	
こまつな	10	g	
にんじん	5	g	
すりごま	1	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
三温糖	1.2	g	
ごま油	0.7	g	

4月17日 金曜日

牛乳
麦御飯
マーボーひじき
◇ナムル

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豆腐	50	g	
豚肉・ももミンチ	25	g	
ひじき（芽）	1.5	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	40	g	
ゆで・たけのこ	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	3	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	2	g	
赤みそ	7	g	
三温糖	3	g	
豆板醤	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
片栗粉	1.5	g	
水	1.5	g	
きゅうり	15	g	
もやし	30	g	
にんじん	5	g	
しょうゆ	2.5	g	
ガーリック	0.03	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	1	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

4月20日 月曜日

牛乳
麦御飯
キムタクごはんの具
韓国風スープ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
はくさい(キムチ漬け)	20	g	
豚肉・ももスライス	25	g	
もやし	20	g	
たくあん漬け（せん切り）	20	g	
食油	1	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g	
若鶏肉・こま切り	10	g	
もち（トック）	20	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g	
ねぎ	3	g	
干しわかめ	0.5	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	

4月21日 火曜日

牛乳　豚汁
御飯・減量
さばのソース煮
◇添え野菜

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうが	2	g	
三温糖	1.5	g	
しょうゆ	2	g	
ウスターソース	4	g	
酒	2	g	
水	10	g	
キャベツ	25	g	
にんじん	5	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
豆腐	20	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	5	g	
ごぼう	5	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g	
ねぎ	3	g	
板こんにゃく	10	g	
中みそ	9	g	
食油	1	g	
水	95	g	

4月22日 水曜日

牛乳　ポテトスープ
パン
鶏肉とﾚﾊﾞｰのｹﾁｬｯﾌﾟがらめ
◇コーンキャベツ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
若鶏もも肉（角切）	40	g	
片栗粉	10	g	
鶏レバー（冷凍）	20	g	
食油	6	g	
三温糖	1	g	
ケチャップ	5	g	
ウスターソース	2.5	g	
水	2	g	
キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	5	g	
ベーコン	5	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
しめじ(真空)	10	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	95	g	

4月23日 木曜日

牛乳
御飯・減量
焼き肉風
卵スープ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	45	g	
キャベツ	35	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
にんにく	0.7	g	
食油	1	g	
塩	0.1	g	
赤みそ	2	g	
三温糖	2	g	
白ごま	2	g	
ごま油	1.5	g	
しょうゆ	1.5	g	
豆板醤	0.3	g	
卵	25	g	
豆腐	15	g	
じゃがいも	20	g	
たまねぎ	10	g	
にんじん	5	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
チンゲン菜	5	g	
塩	0.3	g	
しょうゆ	2.5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	65	g	
片栗粉	0.7	g	
水	0.7	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

4月24日 金曜日

牛乳　ヨーグルト
御飯・減量
広島菜とちりめんごはんの具
だいじょ芋入り鶏団子汁

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
広島菜漬（刻み）	20	g	
もやし	15	g	
冷・とうもろこし	10	g	
にんじん	10	g	
まぐろ油漬　☆	20	g	
しらす干し	3	g	
ごま油	1	g	
しょうゆ	1.5	g	
白ごま	2	g	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
たまねぎ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	
ヨーグルト	1	個	みかんゼリー

4月27日 月曜日

牛乳　ひじきのり佃煮
御飯・減量
筑前煮
◇ごまあえ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	35	g	
豆竹輪	10	g	
ごぼう	15	g	
にんじん	15	g	
板こんにゃく	20	g	
厚揚げ	15	g	
じゃがいも	30	g	
冷・さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	4	g	
水	35	g	
キャベツ	20	g	
もやし	25	g	
にんじん	5	g	
すりごま	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
三温糖	0.7	g	
ひじきのり	1	個	1食ゆかり

4月28日 火曜日

牛乳　若竹汁
御飯・減量
鰆の竜田揚げ
◇ゆかり漬け

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さわら・角切り　☆	60	g	ホキ
しょうが	1	g	
しょうゆ	3	g	
片栗粉	12	g	
食油	6	g	
キャベツ	30	g	
ゆかり	0.3	g	
豆腐	20	g	
干しわかめ	0.8	g	
にんじん	7	g	
ゆで・たけのこ	15	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
しょうゆ	2.5	g	
うすくちしょうゆ	1	g	
塩	0.3	g	
だしこんぶ	1.2	g	
削り節（だし用）	1.2	g	
水	105	g	

4月30日 木曜日

牛乳　みしょうかん
御飯・減量
ツナそぼろ御飯の具
ワンタンスープ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
まぐろ油漬　☆	30	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
錦糸卵	12	g	
にんじん	10	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
ワンタン麺	10	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
たまねぎ	30	g	
もやし	10	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	3	g	
しょうゆ	2.5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.5	g	
水	80	g	
鶏がらスープ	15	g	
みしょうかん	0.13	個	ヨーグルト