





[ 週間献立表 ]

献立区分: A 0:通常献立 小学

7月13日 月曜日				7月14日 火曜日				7月15日 水曜日				7月16日 木曜日			
牛乳 ふりかけ(鉄強化)				牛乳 かぼちゃのミルクスープ				牛乳 御飯・減量				牛乳 冷凍パン			
麦御飯				パン				御飯・減量				御飯・減量			
なすのそぼろ煮				フィッシュアンドチップス(スパイシー風味)				厚揚げのオスターソース炒め				もずく丼			
◇パリパリサラダ				◇ポイルキャベツ				おこめんスープ				豆乳みそスープ			
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	
麦ごはん	1	食		パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
なす	45	g		ホキ・角切り ☆	40	g	鶏肉	豚肉・ももスライス	30	g		豚肉・ももミンチ	20	g	
豚肉・ももミンチ	30	g		片栗粉	8	g		酒	1.5	g		しょうが	0.3	g	
たまねぎ	35	g		食油	5	g		しょうゆ	1.2	g		にんにく	0.3	g	
干しいたけ(カット)	0.8	g		フライドポテト	25	g		厚揚げ	35	g		食油	1	g	
冷・さやいんげん	3	g		食油	2.5	g		たまねぎ	30	g		たまねぎ	20	g	
厚揚げ(広島県産)	20	g		塩	0.3	g		にんじん	10	g		にんじん	10	g	
にんじん	10	g		ガーリック	0.4	g		ゆで・たけのこ	8	g		こまつな	5	g	
しらたき	12	g		卵パウダー	0.02	g		ピーマン	10	g		蒸し大豆(クラッシュ)	10	g	
食油	1	g		カレー粉	0.02	g		食油	1	g		もずく	20	g	
三温糖	3	g						塩	0.3	g		鶏がらスープ	5	g	
しょうゆ	7	g		キャベツ	30	g		ごしょう	0.02	g		水	15	g	
								オイスターソース	3	g		しょうゆ	5	g	
キャベツ	25	g		スライスウインナー	8	g		ごま油	0.8	g		三温糖	1	g	
きゅうり	15	g		かぼちゃ	25	g		片栗粉	0.5	g		塩	0.2	g	
にんじん	5	g		たまねぎ	30	g		水	0.5	g		みりん	2	g	
たくあん漬(せん切り)	5	g		にんじん	10	g						豆板醤	0.15	g	
酢	1.5	g		白いんげん豆(蒸し煮)	8	g		米粉めん	10	g		ごま油	0.6	g	
三温糖	1.5	g		食油	1	g		若鶏肉・こま切り	10	g		片栗粉	0.5	g	
塩	0.1	g		塩	0.7	g		もやし	25	g		水	0.5	g	
しょうゆ	2	g		ごしょう	0.02	g		にんじん	5	g					
				牛乳(調理用)	20	g		ねぎ	3	g		若鶏肉・こま切り	12	g	
ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり	鶏がらスープ	20	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		たまねぎ	20	g	
				水	65	g		食油	0.5	g		にんじん	5	g	
								塩	0.3	g		じゃがいも	25	g	
								うすくちしょうゆ	3	g		しめじ(真空)	8	g	
								鶏がらスープ	20	g		ねぎ	3	g	
								水	105	g		豆乳(調整豆乳)	15	g	
												中みそ	7	g	
												塩	0.1	g	
												ごしょう	0.02	g	
												鶏がらスープ	15	g	
												水	70	g	
												冷凍パン	1	個	ヨーグルト

