

[週間献立表]

献立区分: D 0:通常献立 小学

7月7日 火曜日				7月8日 水曜日				7月9日 木曜日				7月10日 金曜日			
牛乳 魚そうめん汁				牛乳 小型パン				牛乳 もずくのみそ汁				牛乳 麦御飯			
御飯・減量				なすとトマトのスパゲティ				御飯・減量				ふわふわ丼			
揚げハンバーグ				◇まめ菜サラダ				シイラの竜田揚げ				◇小松菜サラダ			
◇コーンキャベツ								ミニトマト【小・中】							
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		小型パン3.5g(加工用)	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食	
ハンバーグ(星型)60g	1	個	鶏肉	ドライパン(パン用)	6.75	g		シイラ・角切り ☆	50	g	鶏肉	豆腐	40	g	
食油	5	g		マーガリン(パン用)	2.25	g		しょうが	1	g		若鶏肉・ミンチ	30	g	
1食ケチャップ	1	個	ドレッシング	ハーフスパゲティ	30	g		しょうゆ	3	g		酒	2	g	
キャベツ	28	g		ベーコン(厚切り)	15	g		片栗粉	10	g		しょうが	0.2	g	
冷・とうもろこし	4	g		なす	15	g		食油	5	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
お魚そうめん	15	g		たまねぎ	25	g		ミニトマト(M)	2	個		たまねぎ	30	g	
たまねぎ	35	g		トマト	15	g		豆腐	25	g		にんじん	10	g	
にんじん	10	g		ズッキーニ	5	g		竹輪(輪切り)	8	g		ねぎ	5	g	
干しいたけ(カット)	0.6	g		マッシュルーム水煮	5	g		たまねぎ	20	g		液卵 ☆	20	g	
かまぼこ(星型)	5	g		にんにく	0.3	g		にんじん	5	g		食油	1	g	
ねぎ	3	g		食油	1	g		えのきだけ(真空)	8	g		三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	3	g		塩	0.1	g		もずく	10	g		塩	0.5	g	
塩	0.2	g		こしょう	0.02	g		ねぎ	3	g		みりん	2	g	
削り節(だし用)	1	g		ケチャップ	15	g		中みそ	9	g		しょうゆ	6	g	
だしこんぶ	1	g		ウスターソース	2	g		水	1	g		片栗粉	1	g	
水	110	g		まぐろ油漬 ☆	8	g		削り節(だし用)	0.35	g		水	1	g	
				蒸し大豆 ☆	10	g		水	100	g					
				キャベツ	25	g									
				きゅうり	12	g						ロー・スハム(短冊切り)	5	g	
				にんじん	5	g						にんじん	5	g	
				酢	3	g						こまつな	8	g	
				うすくちしょうゆ	1.5	g						もやし	20	g	
				三温糖	1.2	g						ひじき(芽)	0.4	g	
												冷・とうもろこし	8	g	
												うすくちしょうゆ	2.5	g	
												三温糖	1	g	
												酢	2.5	g	
												ごま油	0.3	g	
												からし	0.02	g	

