

[週間献立表]

献立区分: F 0:通常献立 小学

7月1日 水曜日				7月2日 木曜日				7月3日 金曜日				7月6日 月曜日			
牛乳 レモンゼリー				牛乳 ししゃものから揚げ				牛乳 夏野菜のみそ汁				牛乳 御飯・減量			
御飯・減量				おこめんｽｰﾌﾟ				さばの照り煮				豆乳担々麵			
福山たっぷり焼き肉丼				ジャンボおにぎり				◇ゆかりあえ				◇海藻サラダ			
◇じゃがいものしらす和え				ゴージャス											
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		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g		おにぎりのり	1	枚		さば・切身 (50g) ☆	1	切	ホキ	冷凍ちゃんぽん麵	35	g	
にんにく	0.5	g						しょうが	2	g		豚肉・ももミンチ	18	g	
たまねぎ	40	g		豚肉・ももミンチ	12	g		三温糖	1.5	g		しょうが	0.5	g	
キャベツ	30	g		にがり	12	g		みりん	2	g		にんにく	0.5	g	
グリーンアスパラガス	10	g		にんにく	0.2	g		酒	1	g		豆板醤	0.1	g	
にんじん	10	g		食油	0.5	g		しょうゆ	4	g		食油	1	g	
食油	1	g		酒	2	g		酢	2	g		たまねぎ	15	g	
三温糖	2	g		赤みそ	5	g		水	10	g		にんじん	5	g	
しょうゆ	2.5	g		三温糖	3	g						チンゲン菜	5	g	
豆板醤	0.3	g		みりん	2	g		きゅうり	35	g		もやし	15	g	
塩	0.2	g		水	0.5	g		ゆかり	0.35	g		冷・とうもろこし	5	g	
赤みそ	2	g										しょうゆ	5	g	
片栗粉	1	g		ししゃも (18g)	2	匹	ホキ	豆腐 (広島県産)	20	g		三温糖	0.3	g	
水	1	g		片栗粉	5	g		かぼちゃ	20	g		塩	0.35	g	
				食油	4	g		なす	10	g		こしょう	0.01	g	
じゃがいも	30	g						にんじん	5	g		豆乳(調整豆乳)	20	g	
きゅうり	20	g		米粉めん	10	g		たまねぎ	15	g		すりごま	1	g	
しらす干し	2	g		若鶏肉・こま切り	10	g		しめじ(真空)	5	g		ごま油	0.5	g	
塩	0.2	g		にんじん	10	g		オクラ	5	g		鶏がらｽｰﾌﾟ	10	g	
三温糖	1.5	g		たまねぎ	10	g		中みそ	9	g		水	60	g	
酢	3	g		もやし	15	g		いりこ大 ☆	3	g					
うすくちしょうゆ	0.5	g		ねぎ	3	g		水	100	g		海藻ミックス	0.5	g	
				干しいたけ(カット)	0.5	g						きゅうり	25	g	
レモンゼリー	1	個	ヨーグルト	食油	0.5	g						キャベツ	10	g	
				塩	0.3	g						にんじん	5	g	
				うすくちしょうゆ	3	g						まぐろ油漬 ☆	10	g	
				鶏がらｽｰﾌﾟ	20	g						しょうゆ	3	g	
				水	105	g						三温糖	2	g	
												ごま油	0.5	g	
												酢	2	g	

[週間献立表]

献立区分: F 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 御飯・減量 揚げハンバーグ ◇コーンキャベツ				牛乳 小型パン なすとトマトのスパゲティ ◇まめ菜サラダ				牛乳 御飯・減量 シイラの竜田揚げ ミニトマト【小・中】				牛乳 麦御飯 ふわふわ丼 ◇小松菜サラダ			
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		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	
そうめん	8	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	25	g		トマト	15	g						にんじん	10	g	
にんじん	10	g		ピーマン	5	g		豆腐	25	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		竹輪(輪切り)	8	g		液卵 ☆	20	g	
かまぼこ(星型)	5	g		にんにく	0.3	g		たまねぎ	20	g		食油	1	g	
ねぎ	3	g		食油	1	g		にんじん	5	g		三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	3	g		塩	0.1	g		えのきだけ(真空)	8	g		塩	0.5	g	
塩	0.2	g		こしょう	0.02	g		もずく	10	g		みりん	2	g	
削り節(だし用)	1.5	g		ケチャップ	15	g		ねぎ	3	g		しょうゆ	6	g	
だしこんぶ	1.5	g		ウスターソース	2	g		中みそ	9	g		片栗粉	1	g	
水	125	g		まぐろ油漬 ☆	8	g		いりご大 ☆	3	g		水	1	g	
				蒸し大豆 ☆	10	g		水	100	g		削り節(だし用)	0.35	g	
				キャベツ	25	g						水	20	g	
				きゅうり	12	g						ローズハム(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	

