

[週間献立表]

献立区分: H 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 ふわふわ丼 ◇小松菜サラダ				牛乳 冷凍パン 御飯・減量 もずく丼 豆乳みそスープ				牛乳 かぼちゃのミルクスープ パン フィッシュアンドチップス (スパイシー風味) ◇ボイルキャベツ				牛乳 ふりかけ (鉄強化) 麦御飯 なすのそぼろ煮 ◇パリパリサラダ			
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		減量ごはん	1	食		パン 55g	1	食		麦ごはん	1	食	
豆腐	40	g		豚肉・ももミンチ	20	g		ホキ・角切り ☆	40	g	鶏肉	なす	45	g	
若鶏肉・ミンチ	30	g		しょうが	0.3	g		片栗粉	8	g		豚肉・ももミンチ	30	g	
酒	2	g		にんにく	0.3	g		食油	5	g		たまねぎ	35	g	
しょうが	0.2	g		食油	1	g		フライドポテト	25	g		干しいたけ(カット)	0.8	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		たまねぎ	20	g		食油	2.5	g		冷・さやいんげん	3	g	
たまねぎ	30	g		にんじん	10	g		塩	0.3	g		厚揚げ (広島県産)	20	g	
にんじん	10	g		こまつな	5	g		ガーリック	0.4	g		にんじん	10	g	
ねぎ	5	g		蒸し大豆 (クラッシュ)	10	g		珪酸カルシウム	0.02	g		しらたき	12	g	
液卵 ☆	20	g		もずく	20	g		カレー粉	0.02	g		食油	1	g	
食油	1	g		鶏がらスープ	5	g						三温糖	3	g	
三温糖	2	g		水	15	g		キャベツ	30	g		しょうゆ	7	g	
塩	0.5	g		しょうゆ	5	g									
みりん	2	g		三温糖	1	g		スライスウインナー	8	g		キャベツ	25	g	
しょうゆ	6	g		塩	0.2	g		かぼちゃ	25	g		きゅうり	15	g	
片栗粉	1	g		みりん	2	g		たまねぎ	30	g		にんじん	5	g	
水	1	g		豆板醤	0.15	g		にんじん	10	g		たくあん漬け (せん切り)	5	g	
削り節 (だし用)	0.35	g		ごま油	0.6	g		白いんげん豆 (蒸し煮)	8	g		酢	1.5	g	
水	20	g		片栗粉	0.5	g		食油	1	g		三温糖	1.5	g	
				水	0.5	g		塩	0.7	g		塩	0.1	g	
ロールハム (短冊切り)	5	g						こしょう	0.02	g		しょうゆ	2	g	
にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り	12	g		牛乳 (調理用)	20	g					
こまつな	8	g		たまねぎ	20	g		鶏がらスープ	20	g		ふりかけ (Fe強化)	1	個	1食ゆかり
もやし	20	g		にんじん	5	g		水	65	g					
ひじき (芽)	0.4	g		じゃがいも	25	g									
冷・とうもろこし	8	g		しめじ(真空)	8	g									
うすくちしょうゆ	2.5	g		ねぎ	3	g									
三温糖	1	g		豆乳(調整豆乳)	15	g									
酢	2.5	g		中みそ	7	g									
ごま油	0.3	g		塩	0.1	g									
からし	0.02	g		こしょう	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								

