

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

1 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

11月9日 月曜日				11月10日 火曜日				11月11日 水曜日				11月12日 木曜日			
牛乳 わかめスープ 御飯・減量 鶏肉と大豆のみそからあげ 添え野菜				牛乳 味付けのり 御飯・減量 サンマーマン ◇大根の中華和え				牛乳 白玉汁 御飯・減量 さばのピリ辛煮 昆布和え				牛乳 パン さつまいもの米粉クリームシチュー ◇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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食	
若鶏もも肉（角切）	45	g		冷凍ちゃんぽん麺	35	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	若鶏もも肉（角切）	30	g	
蒸し大豆 ☆	15	g		豚肉・ももスライス	25	g		にんにく	0.4	g		さつまいも	40	g	
片栗粉	10	g		はくさい	15	g		三温糖	2	g		にんじん	15	g	
食油	6	g		たまねぎ	10	g		みりん	1	g		たまねぎ	30	g	
八丁みそ	1.2	g		もやし	10	g		酒	1	g		マッシュルーム水煮	8	g	
赤みそ	1.2	g		にんじん	5	g		しょうゆ	1.5	g		冷・むき枝豆	5	g	
みりん	1.5	g		干しいたけ(カット)	1	g		中みそ	3	g		食油	1	g	
三温糖	2.5	g		チンゲン菜	5	g		豆板醤	0.3	g		塩	0.8	g	
しょうゆ	1	g		食油	1	g		水	10	g		こしょう	0.02	g	
水	5	g		しょうゆ	5	g						米粉	4	g	
				塩	0.5	g		はくさい	40	g		バター ☆	4	g	
キャベツ	28	g		こしょう	0.02	g		塩昆布	1	g		牛乳（調理用）	30	g	
にんじん	4	g		ごま油	0.5	g						水	45	g	
				鶏がらスープ	10	g		冷凍白玉餅	30	g					
たまねぎ	25	g		水	70	g		若鶏肉・ごま切り	20	g		ロースハム（短冊切り）	5	g	
えのきだけ(真空)	10	g		片栗粉	1	g		だいこん	15	g		にんじん	5	g	
にんじん	10	g		水	1	g		たまねぎ	15	g		ごまつな	8	g	
干しわかめ	0.8	g						にんじん	5	g		もやし	20	g	
緑豆はるさめ	3	g		だいこん	35	g		ねぎ	3	g		ひじき（芽）	0.4	g	
ねぎ	3	g		にんじん	5	g		しょうゆ	3	g		冷・とうもろこし	8	g	
うすくちしょうゆ	2	g		きゅうり	5	g		塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2.5	g	
塩	0.3	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		いりこ大 ☆	2	g		三温糖	1	g	
鶏がらスープ	20	g		三温糖	0.5	g		水	95	g		酢	2.5	g	
水	90	g		塩	0.2	g						ごま油	0.3	g	
				酢	2	g						からし	0.02	g	
				うすくちしょうゆ	1.5	g									
				ごま油	0.5	g									
				白ごま	0.5	g									
				味付けのり	1	個	1 食ゆかり								

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

11月13日 金曜日				11月16日 月曜日				11月17日 火曜日				11月18日 水曜日			
牛乳 麦御飯 高野豆腐の卵とじ ガス天の炒め物				牛乳 角チーズ 御飯・減量 ハヤシライス ◇かぶサラダ				牛乳 御飯・減量 厚あげのみそ炒め 大学芋				牛乳 御飯・減量 おからツナ丼 にらたま汁			
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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
高野豆腐(サイロ)	5	g		豚肉・ももスライス	35	g		厚揚げ	40	g		まぐろ油漬 ☆	30	g	
卵	30	g		にんにく	0.3	g		豚肉・ももスライス	20	g		おから	8	g	
豚肉・ももスライス	20	g		赤ワイン	5	g		にんじん	10	g		たまねぎ	20	g	
じゃがいも	20	g		たまねぎ	50	g		たまねぎ	30	g		にんじん	10	g	
にんじん	10	g		にんじん	15	g		干しいたけ(カット)	0.8	g		しょうが	0.3	g	
たまねぎ	30	g		マッシュルーム水煮	8	g		キャベツ	15	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		冷・グリーンピース	5	g		緑豆はるさめ	5	g		冷・むき枝豆	8	g	
冷・さやいんげん	5	g		食油	1	g		しょうが	0.3	g		食油	0.5	g	
食油	1	g		塩	1	g		にんにく	0.1	g		三温糖	3	g	
三温糖	2	g		こしょう	0.02	g		食油	0.5	g		みりん	2	g	
塩	0.5	g		バター ☆	5	g		しょうゆ	5	g		しょうゆ	5	g	
しょうゆ	3	g		米粉	6	g		みりん	1	g		水	15	g	
水	40	g		ウスターソース	3	g		中みそ	5	g					
				ケチャップ	6	g		三温糖	1	g		にら	5	g	
ガス天	10	g		トマトピューレ	6	g		ごま油	0.3	g		卵	25	g	
もやし	25	g		水	50	g		片栗粉	1	g		豚肉・ももスライス	10	g	
キャベツ	10	g						水	1	g		豆腐	15	g	
にんじん	5	g		ロールハム (角切り)	8	g						にんじん	10	g	
白ごま	1	g		にんじん	5	g		さつまいも	60	g		たまねぎ	20	g	
三温糖	0.5	g		かぶ (葉なし)	35	g		食油	6	g		しょうゆ	4	g	
塩	0.1	g		水菜	5	g		三温糖	6	g		こしょう	0.02	g	
うすくちしょうゆ	1	g		サラダ油	1	g		しょうゆ	1	g		塩	0.2	g	
食油	1	g		酢	3	g		酢	0.2	g		片栗粉	1	g	
				うすくちしょうゆ	0.5	g		水	2	g		水	1	g	
				塩	0.1	g		黒ごま	0.5	g		いりご大 ☆	3	g	
				三温糖	1	g						水	80	g	
				こしょう	0.02	g									
				角チーズ ☆	1	個	1食昆布								

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

4 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: C 0:通常献立 小学

5 ページ

[illegible]