[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月1日 水曜日

牛乳
御飯・減量
厚揚げの中華煮
◇ビーフンの中華和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	15	g	
うずら卵(水煮)	20	g	
厚揚げ	50	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	40	g	
チンゲン菜	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g	
にんにく	0.3	g	
しょうが	0.5	g	
ごま油	1	g	
三温糖	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
オイスターソース	2	g	
酒	1	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
水	10	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
ビーフン	5	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
キャベツ	20	g	
きゅうり	15	g	
三温糖	2	g	
塩	0.2	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
からし	0.1	g	
ごま油	0.5	g	

☆幼稚園はうずら卵なし

5月2日 木曜日

牛乳　　わかめスープ
御飯・減量
鶏の唐揚げ(塩味)
◇コーンキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	60	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
ガーリック	0.1	g	
片栗粉	10	g	
食油	7	g	
キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	5	g	
豆腐	15	g	
たまねぎ	25	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	10	g	
干しわかめ	0.8	g	
緑豆はるさめ	3	g	
ねぎ	3	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.4	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	90	g	

5月7日 火曜日

牛乳　　まめまめﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ
パン
照焼きチキン
◇ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
若鶏もも肉（角切）	55	g	
三温糖	1.7	g	
みりん	0.8	g	
しょうゆ	3.2	g	
酒	0.8	g	
片栗粉	0.4	g	
水	0.4	g	
キャベツ	30	g	
ベーコン	5	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	25	g	
しめじ(真空)	5	g	
白いんげん豆（蒸し煮）	5	g	
冷・むき枝豆	3	g	
冷・とうもろこし	10	g	
白いんげん豆ペースト	10	g	
牛乳（調理用）	20	g	
クリームポタージュ	6	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	50	g	

5月8日 水曜日

牛乳　　かしわもち【小・中】
御飯・減量
たけのこごはんの具
すまし汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ゆで・たけのこ	25	g	
若鶏肉・こま切り	30	g	
にんじん	5	g	
油揚げ（神石産）	3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g	
冷・さやいんげん	3	g	
みりん	3.5	g	
しょうゆ	3.5	g	
塩	0.2	g	
食油	1	g	
だしこんぶ	0.3	g	
削り節（だし用）	0.3	g	
水	20	g	
干しわかめ	0.5	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
おつゆ麩	1	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
だしこんぶ	1.2	g	
削り節（だし用）	1.2	g	
水	110	g	
かしわもち	1	個	みかんゼリー

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　0:通常献立　小学

5月9日 木曜日

牛乳
御飯・減量
広島たっぷりビビンバ
にらたま汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	35	g	
広島菜漬（刻み）	15	g	
はくさい(キムチ漬け)	15	g	
もやし	20	g	
しらす干し	1.5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
にんにく	0.2	g	
ごま油	1	g	
白ごま	1	g	
しょうゆ	1	g	
こしょう	0.01	g	
食油	1	g	
にら	7	g	
液卵　☆	25	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	25	g	
しょうゆ	5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.3	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	75	g	

5月10日 金曜日

牛乳　　けんちん汁
御飯・減量
さばのカレー煮
◇ゆかり漬け

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうゆ	4	g	
三温糖	1.5	g	
みりん	2	g	
酒	1	g	
カレー粉	0.3	g	
水	10	g	
きゅうり	30	g	
ゆかり	0.3	g	
豆腐（神石産）	20	g	
若鶏肉・スライス	15	g	
油揚げ（神石産）	5	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
ごぼう	10	g	
板こんにゃく	10	g	
ねぎ	3	g	
食油	2	g	
しょうゆ	4	g	
水	100	g	

5月13日 月曜日

牛乳　　納豆（一食用）
麦御飯
じゃがいものそぼろ煮
◇しらす和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
若鶏肉・ミンチ	30	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
つきこんにゃく	15	g	
冷・むき枝豆	8	g	
食油	2	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	6	g	
キャベツ	15	g	
もやし	25	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	3	g	
三温糖	1.5	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
納豆	1	個	昆布佃煮

5月14日 火曜日

牛乳　　角チーズ
小型黒糖パン
瀬戸内骨太パスタ
◇ごぼうサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
小型パン３５ｇ(加工用)	1	食	
黒砂糖（パン用）	4.5	g	
マーガリン（パン用）	2.25	g	
ハーフスパゲティ	28	g	
ベーコン（厚切り）	15	g	
たまねぎ	30	g	
しめじ(真空)	10	g	
こまつな	5	g	
しらす干し	2.5	g	
塩昆布	1	g	
にんにく	0.3	g	
オリーブ油	2	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
しょうゆ	1.5	g	
ごぼう	17	g	
まぐろ油漬	10	g	
きゅうり	25	g	
にんじん	7	g	
三温糖	1	g	
塩	0.2	g	
酢	3	g	
こしょう	0.01	g	
サラダ油	0.5	g	
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	１食昆布

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　0:通常献立　小学

5月15日 水曜日

牛乳　豆腐汁
御飯・減量
かつおのピリカラ揚げ
◇ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
かつお・角切り　☆	50	g	ホキ
酒	1	g	
こしょう	0.02	g	
片栗粉	8	g	
食油	5	g	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
三温糖	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
アップルソース	12	g	
豆板醤	0.08	g	
水	1	g	
キャベツ	30	g	
豆腐	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
しめじ(真空)	8	g	
油揚げ	3	g	
干しわかめ	0.6	g	
しょうゆ	1.5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
塩	0.3	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	

5月16日 木曜日

牛乳
御飯・減量
高野豆腐の卵とじ
◇ガス天のあえもの

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
高野豆腐(ｻｲｺﾛ)	5	g	
液卵　☆	30	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
冷・さやいんげん	8	g	
食油	1.5	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	3	g	
水	40	g	
ガス天	10	g	
もやし	25	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
白ごま	1	g	
三温糖	0.5	g	
塩	0.1	g	
うすくちしょうゆ	1.2	g	
酢	3	g	

5月17日 金曜日

牛乳　冷凍パイン
御飯・減量
ロコモコ風
◇グリーンサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	20	g	
たまねぎ	60	g	
にんじん	10	g	
にんにく	0.3	g	
食油	2	g	
小麦粉	6	g	
バター　☆	5	g	
ウスターソース	3	g	
ケチャップ	6	g	
トマトピューレ	6	g	
塩	1	g	
こしょう	0.02	g	
赤ワイン	5	g	
水	80	g	
ミニハンバーグ(ﾛｺﾓｺ用)	1	個	肉増量
キャベツ	25	g	
きゅうり	25	g	
酢	3	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g	
サラダ油	1.5	g	
冷凍パイン	1	個	ヨーグルト

5月20日 月曜日

牛乳
御飯・減量
マーボー豆腐
◇ナムル

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豆腐	60	g	
豚肉・ももミンチ	35	g	
にんじん	20	g	
たまねぎ	40	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	1	g	
にら	7	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	2	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	1	g	
赤みそ	6	g	
豆板醤	0.5	g	
片栗粉	3	g	
水	3	g	
きゅうり	15	g	
もやし	35	g	
にんじん	5	g	
しょうゆ	2.5	g	
ガーリック	0.03	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	1	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月21日 火曜日

牛乳　　おこめんｽｰﾌﾟ
パン
豚肉と鶏レバーのかりん揚げ
◇コーンキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
豚肉もも拍子木切り	35	g	
しょうが	1.2	g	
しょうゆ	1	g	
鶏レバー（冷凍）	25	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
三温糖	4	g	
しょうゆ	3.7	g	
水	1.2	g	
キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	5	g	
米粉めん	10	g	
若鶏肉・こま切り	5	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
チンゲン菜	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	4	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	95	g	

5月22日 水曜日

牛乳　　白玉汁
御飯・減量
鯛そぼろ御飯の具
炒り菜

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
鯛ほぐし身	18	g	
酒	3	g	
にんじん	5	g	
食油	0.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
三温糖	1.2	g	
塩	0.1	g	
錦糸卵	12	g	
油揚げ	4	g	
もやし	35	g	
こまつな	10	g	
食油	2	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	2.5	g	
冷凍白玉餅	30	g	
若鶏肉・こま切り	20	g	
チンゲン菜	10	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
しょうゆ	3	g	
塩	0.3	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	

☆幼稚園は白玉もちなし

5月23日 木曜日

牛乳
御飯・減量
じゃが豚キムチ
◇ツナフレーク和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	30	g	
じゃがいも	50	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
しらたき	20	g	
はくさい(キムチ漬け)	10	g	
にら	5	g	
食油	2	g	
酒	0.5	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	4	g	
みりん	0.8	g	
キャベツ	20	g	
きゅうり	25	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬	10	g	
三温糖	0.8	g	
しょうゆ	2	g	

5月24日 金曜日

牛乳
御飯・減量
まめまめﾄﾞﾗｲｶﾚｰ
◇ハムとコーンのサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	30	g	
たまねぎ	40	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	10	g	
ひよこ豆（蒸し）	10	g	
冷・むき枝豆	5	g	
にんにく	0.2	g	
カレー粉	1	g	
ケチャップ	10	g	
トンカツソース	2	g	
塩	0.4	g	
食油	1	g	
水	10	g	
ロースハム（短冊切り）	10	g	
冷・とうもろこし	10	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	10	g	
サラダ油	1.5	g	
三温糖	0.8	g	
塩	0.3	g	
酢	3	g	
こしょう	0.02	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月27日 月曜日

牛乳　　新たまねぎと厚揚げのみそ汁
御飯・減量
ジャンボおにぎり
茎わかめのきんぴら

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
おにぎりのり	1	枚	
昆布佃煮	1	個	ゆかり１食用
豚肉・ももスライス	20	g	
さつま揚げ	7	g	
ごぼう	15	g	
にんじん	10	g	
つきこんにゃく	15	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
食油	2	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	4	g	
ごま油	0.3	g	
白ごま	0.5	g	
一味唐辛子	0.02	g	
厚揚げ	20	g	
じゃがいも	10	g	
にんじん	10	g	
新玉ねぎ	25	g	
しめじ(真空)	5	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	

5月28日 火曜日

牛乳
背割りパン
セルフドッグ
オニオンスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
背割パン　５５ｇ	1	食	
スライスウインナー	25	g	
キャベツ	30	g	
にんじん	10	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
食油	1.5	g	
一食用ケチャップ	1	個	一食ﾏﾖ
ベーコン	10	g	
にんじん	10	g	
じゃがいも	20	g	
たまねぎ	30	g	
セロリー	5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.7	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	100	g	

5月29日 水曜日

牛乳
御飯・減量
大豆の五目煮
◇パリパリサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
大豆	10	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g	
厚揚げ	20	g	
こんぶ角	0.8	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	15	g	
ごぼう	10	g	
冷・さやいんげん	5	g	
板こんにゃく	15	g	
食油	1.5	g	
三温糖	4	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	5	g	
水	15	g	
キャベツ	20	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
たくあん漬け（せん切り）	5	g	
酢	1.5	g	
三温糖	1.5	g	
塩	0.1	g	
しょうゆ	2	g	

5月30日 木曜日

牛乳
御飯・減量
豆乳担々麺
◇海藻サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
冷凍ちゃんぽん麺	45	g	
豚肉・ももミンチ	15	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.5	g	
豆板醤	0.2	g	
食油	1	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
チンゲン菜	10	g	
もやし	20	g	
冷・とうもろこし	5	g	
しょうゆ	6	g	
三温糖	0.3	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.01	g	
豆乳(調整豆乳)	20	g	
すりごま	2	g	
ごま油	0.5	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	70	g	
海藻ミックス	0.7	g	
きゅうり	15	g	
キャベツ	15	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬	10	g	
しょうゆ	2.5	g	
三温糖	2	g	
ごま油	0.5	g	
酢	2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月31日 金曜日															
牛乳　だいじょ芋入り鶏団子汁 麦御飯　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化） ししゃものから揚げ ◇かおりあえ															
材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本													
麦ごはん	1	食													
ししゃも（18g）	2	匹	ﾎｷ												
片栗粉	5	g													
食油	5	g													
キャベツ	20	g													
きゅうり	15	g													
かおり	0.3	g													
だいじょ芋入り鶏団子	30	g													
たまねぎ	25	g													
チンゲン菜	10	g													
にんじん	7	g													
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g													
うすくちしょうゆ	2.5	g													
いりこ大　☆	2	g													
水	95	g													
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	ゆかり１食用												