[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　0:通常献立　小学

5月1日 木曜日

牛乳　ふりかけ（鉄強化）
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	35	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	10	g	
食油	1	g	
三温糖	3.5	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	5	g	
水	15	g	
キャベツ	30	g	
きゅうり	10	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	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり

5月2日 金曜日

牛乳　新たまねぎのみそ汁
御飯・減量
さばの梅煮
◇昆布和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうが	1	g	
梅干し	2	g	
三温糖	2.5	g	
酒	1	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	3	g	
酢	2	g	
水	10	g	
キャベツ	30	g	
塩昆布	1	g	
豆腐	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7日 水曜日

牛乳　ポテトスープ
御飯・減量
鶏の唐揚げ
◇かおりあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	60	g	
しょうゆ	3	g	
にんにく	0.3	g	
しょうが	1	g	
片栗粉	10	g	
食油	7	g	
キャベツ	30	g	
かおり	0.3	g	
ベーコン	5	g	
じゃがいも	30	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
冷・とうもろこし	10	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	95	g	

5月8日 木曜日

牛乳
御飯・減量
ポークカレーライス
◇ひじきサラダ

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	35	g	
にんにく	0.3	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
じゃがいも	35	g	
食油	0.5	g	
ウスターソース	3	g	
トンカツソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	1	g	
バター　☆	5	g	
小麦粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
水	65	g	
ひじき（芽）	1	g	
まぐろ油漬　☆	5	g	
キャベツ	20	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
白ごま	1	g	
しょうゆ	0.6	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　0:通常献立　小学

5月9日 金曜日

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	20	g	
若鶏肉・こま切り	30	g	
にんじん	5	g	
油揚げ（広島県産）	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	4	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

5月12日 月曜日

牛乳
御飯・減量
じゃがいものそぼろ煮
◇はりはり漬け

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	35	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	10	g	
冷・むき枝豆	8	g	
食油	1	g	
三温糖	2.5	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	5	g	
切り干しだいこん　☆	3.5	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	3	g	
塩	0.1	g	
三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
酢	4	g	
塩昆布	1	g	

5月13日 火曜日

牛乳
食パン
チリコンカンサンド
レタスと卵のスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
食パン　５５ｇ	1	食	
金時豆	15	g	
豚肉・ももミンチ	20	g	
じゃがいも	25	g	
たまねぎ	30	g	
トマトダイス	7	g	
食油	0.6	g	
にんにく	0.3	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.03	g	
ウスターソース	2.5	g	
ケチャップ	7	g	
ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.05	g	
レタス	15	g	
液卵　☆	20	g	
ベーコン	5	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	85	g	

5月14日 水曜日

牛乳　◇海藻サラダ
御飯・減量
昆布佃煮
かやくうどん

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
昆布佃煮	1	個	１食ゆかり
冷凍うどん	45	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
油揚げ	5	g	
しめじ(真空)	5	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	3	g	
しょうゆ	6	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	100	g	
海藻ﾐｯｸｽ	0.7	g	
もやし	15	g	
キャベツ	20	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
しょうゆ	2.5	g	
三温糖	2	g	
酢	2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　0:通常献立　小学

5月15日 木曜日

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	70	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16日 金曜日

牛乳　相性汁
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	2	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	
じゃがいも	30	g	
ベーコン	8	g	
たまねぎ	30	g	
しらたき	5	g	
にんじん	5	g	
しめじ(真空)	8	g	
ねぎ	3	g	
食油	0.5	g	
牛乳（調理用）	15	g	
白みそ	9	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
水	55	g	

5月19日 月曜日

牛乳　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
御飯・減量
豚肉と新たまねぎのしょうが炒
だいじょいも入り鶏団子汁

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・ももスライス	45	g	
新玉ねぎ	30	g	
キャベツ	30	g	
にんじん	10	g	
しめじ(真空)	7	g	
しょうが	1.2	g	
食油	0.5	g	
三温糖	0.7	g	
塩	0.2	g	
酒	1	g	
しょうゆ	4	g	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
新玉ねぎ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
中みそ	8	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	１食ゆかり

5月20日 火曜日

牛乳　まめまめﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ
丸型横割りパン
カレーメンチカツバーガー
◇ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
丸型横割りパン　５５ｇ	1	食	
ｶﾚｰﾒﾝﾁｶﾂ（ねぎ）(50g)	1	個	鶏肉
食油	5	g	
１食トンカツソース	1	個	ドレッシング
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	
白いんげん豆（蒸し煮）	5	g	
冷・むき枝豆	5	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	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月21日 水曜日

牛乳　　袋入りアーモンドいりこ【小・中】
御飯・減量
鯛そぼろ御飯の具
白玉汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
鯛ほぐし身	18	g	
酒	3	g	
にんじん	5	g	
冷・むき枝豆	8	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	
１食きざみのり	1	個	
冷凍白玉餅	30	g	
豚肉・ももスライス	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	
アーモンドいりこ　☆	1	個	芋チップス

5月22日 木曜日

牛乳
御飯・減量
五目ラーメン
◇まめ菜サラダ

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	35	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
干しわかめ	0.4	g	
もやし	10	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	15	g	
ねぎ	3	g	
冷・とうもろこし	5	g	
食油	1	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g	
しょうゆ	5	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	80	g	
蒸し大豆　☆	12	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	3	g	
酢	2.5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
三温糖	1.2	g	

5月23日 金曜日

牛乳
麦御飯
じゃが豚キムチ
◇切干し大根の酢の物

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g	
じゃがいも	55	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	
切り干しだいこん　☆	3.7	g	
しらす干し	2	g	
きゅうり	5	g	
にんじん	5	g	
酢	3	g	
三温糖	1.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.2	g	

5月26日 月曜日

牛乳　　もずく汁
御飯・減量
豚肉と大豆の甘みそあえ
◇そえ野菜

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉もも拍子木切り	40	g	
酒	2	g	
しょうゆ	0.5	g	
しょうが	1	g	
蒸し大豆　☆	20	g	
片栗粉	10	g	
食油	6	g	
中みそ	5	g	
三温糖	1.6	g	
みりん	3	g	
白ごま	1	g	
水	1.5	g	
キャベツ	28	g	
にんじん	4	g	
豆竹輪	8	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	20	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
もずく	10	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.2	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
だしこんぶ	1	g	
削り節（だし用）	1	g	
水	120	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　 0:通常献立　 小学

5月27日 火曜日

牛乳
パン
炒めビーフン
◇しゃりしゃりﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
ビーフン	20	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
えび	10	g	
酒	1	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
キャベツ	30	g	
グリーンアスパラガス	8	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
しょうゆ	2	g	
ごま油	2	g	
じゃがいも	35	g	
にんじん	5	g	
きゅうり	8	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
サラダ油	1	g	
三温糖	1	g	
塩	0.2	g	
酢	3	g	
こしょう	0.02	g	

5月28日 水曜日

牛乳
御飯・減量
親子煮
◇しらす和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
液卵　☆	30	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	35	g	
油揚げ	5	g	
冷・さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	6	g	
水	30	g	
キャベツ	20	g	
もやし	20	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	2	g	
三温糖	1.5	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	

5月29日 木曜日

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（広島県産）	20	g	
若鶏肉・スライス	15	g	
油揚げ（広島県産）	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	
塩	0.1	g	
水	100	g	

5月30日 金曜日

牛乳
麦御飯
家常豆腐(ｼﾞｱﾁｬﾝﾄﾞｳﾌ)
◇ナムル

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	30	g	
しょうが	0.4	g	
にんにく	0.3	g	
豆板醤	0.3	g	
厚揚げ	45	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	12	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
キャベツ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
酒	2.5	g	
しょうゆ	4	g	
赤みそ	5	g	
鶏がらスープ	20	g	
片栗粉	2	g	
水	2	g	
ごま油	0.5	g	
きゅうり	15	g	
もやし	30	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	