[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　0:通常献立　小学

7月1日 火曜日

牛乳　レモンゼリー
御飯・減量
福山たっぷり豚丼
◇じゃこ和え

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	45	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	15	g	
グリーンアスパラガス	10	g	
しらたき	25	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
みりん	3	g	
しょうゆ	7	g	
水	10	g	
しらす干し	2	g	
きゅうり	20	g	
もやし	30	g	
酢	3	g	
塩	0.2	g	
三温糖	1.2	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
レモンゼリー	1	個	ヨーグルト

7月2日 水曜日

牛乳
御飯・減量
夏野菜カレーライス
◇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	
若鶏もも肉（角切）	35	g	
にんにく	0.3	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	10	g	
かぼちゃ	20	g	
なす	10	g	
トマト	10	g	
冷・むき枝豆	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
食油	1	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
トンカツソース	3	g	
ウスターソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
バター　☆	5	g	
米粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
しょうゆ	1	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	3	g	
三温糖	2	g	
ごま油	0.5	g	
酢	2	g	

7月3日 木曜日

牛乳　熱く燃えろ!!Cスープ
パン
いちごジャム
ﾌｨｯｼｭｱﾝﾄﾞﾁｯﾌﾟｽ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
いちごジャム	1	個	ﾏｰｶﾞﾘﾝ
ホキ・角切り　☆	40	g	鶏肉
片栗粉	8	g	
食油	5	g	
フライドポテト	25	g	
食油	2.5	g	
塩	0.3	g	
ベーコン	5	g	
しらす干し	1	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g	
マカロニ（シェル）	7	g	
キャベツ	30	g	
しめじ(真空)	5	g	
食油	0.5	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	5	g	
トマトジュース	15	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	50	g	

7月4日 金曜日

牛乳
御飯・減量
マーボーなす
◇中華風ツナポテト

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
なす	30	g	
豆腐	20	g	
豚肉・ももミンチ	35	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
にら	5	g	
食油	1	g	
三温糖	1	g	
しょうゆ	1	g	
赤みそ	4	g	
豆板醤	0.2	g	
ごま油	2	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
じゃがいも	25	g	
きゅうり	20	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
冷・とうもろこし	5	g	
ごま油	0.5	g	
三温糖	1	g	
塩	0.1	g	
しょうゆ	2.5	g	
酢	2.5	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　0:通常献立　小学

7月7日 月曜日

牛乳　七夕ゼリー
御飯・減量
鶏そぼろ丼の具
そうめん汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
冷・むき枝豆	5	g	
若鶏肉・ミンチ	35	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
しょうが	0.2	g	
錦糸卵	10	g	
食油	1	g	
塩	0.2	g	
三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
酒	1.5	g	
そうめん	8	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g	
かまぼこ（星型）	5	g	
ねぎ	3	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.2	g	
削り節（だし用）	1	g	
だしこんぶ	1	g	
水	125	g	
ゼリー	1	個	ヨーグルト

7月8日 火曜日

牛乳　◇つけ添え（きゅうり）
御飯・減量　豚汁
ふりかけ（鉄強化）
小いわしの空揚げ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり
小いわし（粉付）	45	g	ホキ
塩	0.1	g	
食油	5	g	
きゅうり	30	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
豆腐	20	g	
かぼちゃ	20	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
ごぼう	5	g	
ねぎ	3	g	
板こんにゃく	10	g	
中みそ	8	g	
食油	1	g	
水	90	g	

7月9日 水曜日

牛乳
御飯・減量
厚あげのみそ炒め
◇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	
厚揚げ	45	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
チンゲン菜	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
キャベツ	20	g	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.1	g	
緑豆はるさめ	5	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	4	g	
みりん	1	g	
中みそ	5	g	
三温糖	1	g	
ごま油	1	g	
水	2	g	
きゅうり	10	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	

7月10日 木曜日

牛乳
小型黒糖パン
焼きｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
◇切り干しバンバンジー

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	
豚肉・ももスライス	30	g	
酒	1	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
キャベツ	30	g	
食油	1	g	
塩	0.25	g	
こしょう	0.02	g	
トンカツソース	6	g	
ウスターソース	6	g	
あおのり粉	0.2	g	
切り干しだいこん　☆	2.5	g	
鶏肉ささ身(ゆで)	8	g	
もやし	10	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	3	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
三温糖	1.7	g	
豆板醤	0.1	g	
塩	0.05	g	
ごま油	0.5	g	
すりごま	1	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　0:通常献立　　小学

7月11日 金曜日

牛乳　　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
麦御飯
ゴーヤチャンプルー
もずく汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
焼き豆腐	25	g	
液卵　☆	20	g	
豚肉・ももスライス	30	g	
にがうり	8	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	15	g	
もやし	10	g	
酒	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.01	g	
ごま油	0.8	g	
かつお節（まぜ用）	0.4	g	
豆竹輪	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	20	g	
もずく	10	g	
オクラ	3	g	
塩	0.3	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	
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	１食ゆかり

7月14日 月曜日

牛乳
御飯・減量
ビンゴライス
◇小松菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	20	g	
若鶏肉・ミンチ	20	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
冷・とうもろこし	5	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	20	g	
冷・むき枝豆	5	g	
にんにく	0.2	g	
しょうが	0.2	g	
食油	0.5	g	
ビンゴソース	8	g	
しょうゆ	2	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
にんじん	5	g	
こまつな	10	g	
もやし	25	g	
ひじき（芽）	0.4	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	

7月15日 火曜日

牛乳　　◇まめ菜サラダ
御飯・減量
ジャンボおにぎり
カレーうどん

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
おにぎりのり	1	枚	
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	25	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
油揚げ（広島県産）	3	g	
じゃがいも	20	g	
ねぎ	3	g	
食油	1	g	
カレー粉	0.7	g	
しょうゆ	6	g	
みりん	3	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	90	g	
蒸し大豆　☆	10	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
キャベツ	25	g	
こまつな	8	g	
にんじん	5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
三温糖	1.2	g	
ごま油	0.5	g	

7月16日 水曜日

牛乳　　◇ボイルキャベツ
御飯・減量　　相性汁
あじフライ
一食用ウスターソース

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
あじフライ50g	1	個	ホキ
食油	5	g	
１食ウスターソース	1	個	ドレッシング
キャベツ	30	g	
かぼちゃ	25	g	
ベーコン	5	g	
たまねぎ	30	g	
しらたき	10	g	
にんじん	10	g	
しめじ(真空)	5	g	
ねぎ	3	g	
食油	0.5	g	
牛乳（調理用）	15	g	
白みそ	10	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
水	55	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　0:通常献立　　小学

7月17日 木曜日				7月18日 金曜日											
牛乳 パン 鶏肉とじゃがいものｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ◇ツナサラダ				牛乳 麦御飯 ｷﾑﾀｸごはんの具 おこめんｽｰﾌﾟ											
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		牛乳	1	本									
パン　５５ｇ	1	食		麦ごはん	1	食									
若鶏もも肉（角切）	35	g		はくさい(キムチ漬け)	20	g									
じゃがいも	50	g		豚肉・ももスライス	30	g									
たまねぎ	30	g		たくあん漬け（せん切り）	20	g									
にんじん	10	g		もやし	15	g									
うずら卵(水煮)	15	g		うすくちしょうゆ	0.5	g									
冷・むき枝豆	5	g		食油	1	g									
にんにく	0.1	g													
食油	2	g		米粉めん	12	g									
三温糖	1.5	g		若鶏肉・こま切り	10	g									
しょうゆ	2	g		たまねぎ	20	g									
ケチャップ	7	g		にんじん	10	g									
塩	0.1	g		チンゲン菜	10	g									
こしょう	0.01	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g									
				食油	0.5	g									
まぐろ油漬　☆	10	g		塩	0.3	g									
きゅうり	10	g		うすくちしょうゆ	4	g									
キャベツ	30	g		鶏がらスープ	15	g									
冷・とうもろこし	5	g		水	95	g									
塩	0.3	g													
こしょう	0.02	g													
三温糖	0.8	g													
酢	3	g													