

[週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

1 ページ

10月1日 水曜日				10月2日 木曜日				10月3日 金曜日				10月6日 月曜日			
牛乳 納豆（一食用） 御飯・減量 高野豆腐の卵とじ ◇はりはり漬け				牛乳 おこめんスｰﾌﾟ 御飯・減量 さばのピリ辛煮 ◇ボイルキャベツ				牛乳 御飯・減量 マーボー豆腐 ◇拌三条				牛乳 月見だんご【小・中】 御飯・減量 茎わかめのきんぴら 月見汁			
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	
減量ごはん	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		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	豆腐	60	g		豚肉・ももスライス	15	g	
液卵 ☆	30	g		にんにく	0.4	g		豚肉・ももミンチ	35	g		ごぼう	15	g	
豚肉・ももスライス	20	g		三温糖	2	g		にんじん	20	g		つきこんにゃく	15	g	
じゃがいも	20	g		みりん	1	g		たまねぎ	40	g		茎わかめ（冷凍）	10	g	
にんじん	10	g		酒	1	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	1	g		にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g		しょうゆ	1.5	g		ねぎ	3	g		さつま揚げ	7	g	
干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		中みそ	3	g		しょうが	0.5	g		食油	1	g	
冷・さやいんげん	5	g		豆板醤	0.3	g		にんにく	0.3	g		三温糖	2	g	
食油	1	g		水	10	g		ごま油	2	g		しょうゆ	4	g	
三温糖	2	g						三温糖	2	g		ごま油	0.3	g	
塩	0.5	g		キャベツ	30	g		しょうゆ	1	g		一味唐辛子	0.02	g	
しょうゆ	3	g						赤みそ	6	g					
水	40	g		米粉めん	12	g		豆板醤	0.5	g		冷・さといも(乱切り)	20	g	
				豚肉・ももスライス	10	g		片栗粉	3	g		若鶏肉・こま切り	5	g	
切り干しだいこん ☆	3.5	g		たまねぎ	25	g		水	3	g		豆腐	20	g	
きゅうり	20	g		にんじん	10	g						たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g		チンゲン菜	10	g		キャベツ	20	g		にんじん	10	g	
しらす干し	3	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g		きゅうり	10	g		ねぎ	3	g	
塩	0.1	g		食油	0.5	g		にんじん	5	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
三温糖	2	g		塩	0.3	g		錦糸卵	5	g		塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ	4	g		緑豆はるさめ	2.5	g		しょうゆ	1.5	g	
酢	4	g		鶏がらスｰﾌﾟ	15	g		三温糖	2.5	g		うすくちしょうゆ	1.5	g	
塩昆布	1	g		水	95	g		塩	0.2	g		いりこ大 ☆	3	g	
								酢	2.5	g		水	95	g	
納豆	1	個	昆布佃煮					しょうゆ	2.5	g					
								からし	0.1	g		月見だんご	1	個	みかんゼリー
								白ごま	1	g					
								ごま油	1	g					

[週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

2 ページ

10月7日 火曜日				10月8日 水曜日				10月9日 木曜日				10月10日 金曜日			
牛乳 パン 鮭のメ-プ°ルマスタートソース ◇コーンキャベツ				牛乳 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇ガス天のあえもの				牛乳 御飯・減量 きつね丼 ◇ごま酢あえ				牛乳 ブルーベリーゼリー 御飯・減量 鉄分たっぷりキーマカレー ◇香りあえサラダ			
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	
パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
さけ・角切り ☆	50	g	鶏肉	蒸し大豆 ☆	20	g		液卵 ☆	40	g		豚肉・ももミンチ	30	g	
片栗粉	7	g		若鶏もも肉（角切）	20	g		油揚げ（広島県産）	15	g		豚レバーチップ	8	g	
食油	4	g		厚揚げ	20	g		若鶏肉・スライス	20	g		蒸し大豆（クラッシュ）	10	g	
メープルシロップ	4	g		ひじき（芽）	2	g		たまねぎ	30	g		たまねぎ	30	g	
粒入りマスタード ☆	2	g		じゃがいも	20	g		にんじん	10	g		じゃがいも	15	g	
しょうゆ	2	g		にんじん	10	g		ねぎ	3	g		にんじん	10	g	
水	1.6	g		たまねぎ	15	g		食油	0.5	g		トマトダイス	10	g	
				冷・さいいんげん	7	g		しょうゆ	8	g		にんにく	0.2	g	
キャベツ	28	g		板こんにゃく	20	g		酒	1	g		しょうが	0.2	g	
冷・とうもろこし	4	g		食油	1	g		三温糖	3	g		食油	1	g	
				三温糖	3	g		削り節（だし用）	1	g		塩	0.5	g	
ベーコン	8	g		みりん	2	g		水	40	g		こしょう	0.02	g	
じゃがいも	30	g		しょうゆ	4	g						カレー粉	0.8	g	
にんじん	10	g		水	30	g		キャベツ	20	g		ケチャップ	10	g	
たまねぎ	20	g						にんじん	5	g		トンカツソース	4	g	
冷・ブロッコリー	10	g		ガス天	10	g		もやし	25	g		水	10	g	
塩	0.6	g		もやし	25	g		白ごま	1	g					
こしょう	0.02	g		きゅうり	10	g		三温糖	1.5	g		緑豆はるさめ	2	g	
鶏がらスープ	10	g		にんじん	5	g		塩	0.2	g		ローズハム（短冊切り）	5	g	
水	95	g		三温糖	0.5	g		酢	2	g		キャベツ	20	g	
				塩	0.1	g		しょうゆ	1	g		きゅうり	15	g	
				うすくちしょうゆ	1	g						セロリー	2	g	
				酢	3	g						うすくちしょうゆ	2	g	
												サラダ油	1.5	g	
												三温糖	1.5	g	
												酢	3	g	
												塩	0.3	g	
												ゼリー	1	個	ヨーグルト

[週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

3 ページ

10月14日 火曜日				10月15日 水曜日				10月16日 木曜日				10月17日 金曜日			
牛乳 パン チリコンカン 豆乳スープ				牛乳 豚汁 御飯・減量 小いわしのビンゴソースかけ ◇ボイルキャベツ				牛乳 御飯・減量 カレーうどん ◇ひじきのごまマヨネーズ あえ				牛乳 バナナ（1/4） 御飯・減量 チキンアドボ ◇ビーフンサラダ			
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	
パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
金時豆	15	g		小いわし（粉付）	40	g	ホキ	冷凍うどん	40	g		若鶏もも肉（角切）	50	g	
豚肉・ももミンチ	20	g		食用油	4	g		若鶏肉・スライス	25	g		にんにく	0.3	g	
じゃがいも	25	g		ビンゴソース	5	g		たまねぎ	25	g		うずら卵(水煮)	30	g	
たまねぎ	30	g						にんじん	10	g		たまねぎ	40	g	
トマトダイス	7	g		キャベツ	30	g		油揚げ	3	g		食用油	0.5	g	
食用油	0.6	g						じゃがいも	20	g		三温糖	3	g	
にんにく	0.3	g		豚肉・ももスライス	15	g		ねぎ	3	g		酢	5	g	
塩	0.3	g		冷・さといも(乱切り)	20	g		食用油	1	g		しょうゆ	5	g	
こしょう	0.03	g		たまねぎ	20	g		カレー粉	0.7	g		ナンブラー	0.8	g	
ウスターソース	2.5	g		にんじん	5	g		しょうゆ	6	g		片栗粉	1	g	
ケチャップ	7	g		ごぼう	5	g		みりん	3	g		水	1	g	
刊パ ヲダ -	0.05	g		ねぎ	3	g		いりこ大 ☆	2	g					
				板こんにゃく	10	g		水	90	g		ビーフン	5	g	
ベーコン	5	g		中みそ	9	g						ロースハム（短冊切り）	5	g	
たまねぎ	20	g		いりこ大 ☆	3	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		キャベツ	20	g	
チンゲン菜	10	g		食用油	1	g		ひじき（芽）	1.5	g		きゅうり	10	g	
にんじん	15	g		水	95	g		にんじん	5	g		にんじん	5	g	
冷・さといも(乱切り)	20	g						きゅうり	15	g		三温糖	2	g	
しめじ(真空)	5	g						キャベツ	25	g		塩	0.2	g	
冷・とうもろこし	5	g						三温糖	1	g		酢	2.5	g	
豆乳(調整豆乳)	20	g						しょうゆ	2	g		しょうゆ	2.5	g	
塩	0.5	g						白ごま	1	g		からし	0.1	g	
こしょう	0.02	g						ノンエッグマヨネーズ	8	g		ごま油	0.5	g	
鶏がらスープ	15	g													
水	60	g										バナナ	0.25	本	ヨーグルト
												☆幼稚園うずら卵無し ☆バナナ…切裁時に上下を切る ☆約0.5%の塩水浸漬で変色防止。			

[週間献立表]

献立区分： A 0:通常献立 小学

10月20日 月曜日				10月21日 火曜日				10月22日 水曜日				10月23日 木曜日			
牛乳 麦御飯 焼き肉風 わかめスープ				牛乳 角チーズ 小型黒糖パン きのこの和風スパゲティ ◇小松菜サラダ				牛乳 ふりかけ（カルシウム強化） 御飯・減量 厚揚げとえびのフリース煮 大学芋				牛乳 やかましいみそ汁 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇ゆかり漬け			
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		小型パン3 5 g (加工用)	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
				黒砂糖（パン用）	4.5	g									
豚肉・ももスライス	45	g		マーガリン（パン用）	2.25	g		厚揚げ	40	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
キャベツ	30	g						若鶏肉・スライス	10	g		しょうが	2	g	
たまねぎ	30	g		ハーフスパゲティ	28	g		えび	25	g		三温糖	2	g	
にんじん	10	g		ベーコン	15	g		酒	1	g		みりん	2	g	
チンゲン菜	5	g		にんにく	0.3	g		たまねぎ	40	g		しょうゆ	4	g	
にんにく	0.7	g		しめじ(真空)	10	g		にんじん	15	g		酒	1	g	
食油	1	g		エリンギ（真空）	10	g		干しいたけ(カット)	1	g		酢	2	g	
塩	0.1	g		マッシュルーム水煮	10	g		チンゲン菜	10	g		水	10	g	
赤みそ	2	g		たまねぎ	20	g		しょうが	0.5	g					
三温糖	2	g		にんじん	5	g		にんにく	0.3	g		キャベツ	30	g	
白ごま	1	g		食油	1	g		ごま油	1	g		ゆかり	0.3	g	
ごま油	1.5	g		塩	0.4	g		豆板醤	0.2	g					
しょうゆ	1.5	g		こしょう	0.02	g		ケチャップ	8	g		冷・さといも(乱切り)	15	g	
豆板醤	0.3	g		しょうゆ	3	g		酒	1	g		干しわかめ	0.5	g	
								三温糖	0.8	g		にんじん	10	g	
たまねぎ	10	g		ロースハム（短冊切り）	10	g		しょうゆ	1	g		たまねぎ	30	g	
もやし	10	g		にんじん	5	g		塩	0.1	g		しめじ(真空)	5	g	
えのきだけ(真空)	10	g		こまつな	10	g		酢	2	g		油揚げ	3	g	
にんじん	10	g		もやし	15	g		片栗粉	1.5	g		ねぎ	3	g	
干しわかめ	0.8	g		ひじき（芽）	0.4	g		水	1.5	g		中みそ	9	g	
緑豆はるさめ	3	g		冷・とうもろこし	8	g						いりこ大 ☆	3	g	
ねぎ	3	g		うすくちしょうゆ	2.5	g		さつまいも	60	g		水	100	g	
鶏がらスープ	20	g		三温糖	1	g		食油	6	g					
うすくちしょうゆ	2	g		酢	2.5	g		三温糖	6	g					
塩	0.5	g		ごま油	0.3	g		しょうゆ	1	g					
こしょう	0.02	g		からし	0.02	g		酢	0.2	g					
水	90	g						水	2	g					
				角チーズ ☆	1	個	1 食昆布	黒ごま	0.5	g					
								ふりかけ(C a 強化)	1	個	1 食ゆかり				

[週間献立表]

献立区分： A 0:通常献立 小学

10月24日 金曜日				10月27日 月曜日				10月28日 火曜日				10月29日 水曜日			
牛乳 御飯・減量 ひろしまオールスター★担々丼 韓国風スープ				牛乳 すまし汁 御飯・減量 鶏肉と大豆の甘みそあえ ◇添え野菜				牛乳 パンプキンパン さつまいもの米粉クリームシチュー ◇大根サラダ				牛乳 アーモンドいりこ【小・中】 御飯・減量 しょうがごはんの具 だいじょ芋入り鶏団子汁			
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	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 5 5 g（加工用）	1	食		減量ごはん	1	食	
								かぼちゃペースト（パン用）	8.25	g					
豚肉・ももミンチ	30	g		若鶏もも肉（角切）	40	g		上白糖（パン用）	5.5	g		若鶏肉・こま切り	25	g	
にんにく	0.2	g		片栗粉	8	g		マーガリン（パン用）	5.5	g		油揚げ（広島県産）	7	g	
しょうが	0.3	g		蒸し大豆 ☆	20	g						にんじん	10	g	
ごま油	1	g		片栗粉	2	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		冷・むき枝豆	7	g	
にんじん	10	g		食油	6	g		さつまいも	40	g		しょうが	2	g	
しめじ(真空)	10	g		中みそ	5	g		にんじん	15	g		食油	1	g	
広島菜漬（刻み）	20	g		三温糖	1.6	g		たまねぎ	30	g		三温糖	2	g	
しらす干し	3	g		みりん	3	g		マッシュルーム水煮	8	g		酒	2	g	
錦糸卵	15	g		白ごま	1	g		冷・むき枝豆	5	g		みりん	2	g	
食油	1	g		水	1.5	g		食油	1	g		しょうゆ	5	g	
みりん	3	g						塩	0.8	g		水	2	g	
中みそ	2	g		キャベツ	28	g		こしょう	0.02	g					
三温糖	1.5	g		にんじん	5	g		米粉	4	g		だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
豆板醤	0.2	g						バター ☆	4	g		たまねぎ	20	g	
しょうゆ	0.7	g		干しわかめ	0.5	g		牛乳（調理用）	30	g		チンゲン菜	10	g	
酒	1	g		えのきだけ(真空)	8	g		水	45	g		えのきだけ(真空)	10	g	
すりごま	1.5	g		たまねぎ	20	g						にんじん	5	g	
レモン果汁	0.5	g		にんじん	10	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		うすくちしょうゆ	2.5	g	
				おつゆ麩	1	g		にんじん	5	g		いりこ大 ☆	3	g	
若鶏肉・こま切り	15	g		ねぎ	3	g		だいこん	40	g		水	95	g	
もち（トック）	20	g		塩	0.3	g		きゅうり	5	g					
たまねぎ	25	g		うすくちしょうゆ	2.5	g		サラダ油	0.5	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布
にんじん	5	g		だしこんぶ	1	g		酢	3	g					
ねぎ	3	g		削り節（だし用）	1	g		うすくちしょうゆ	0.6	g					
干しわかめ	0.5	g		水	125	g		塩	0.2	g					
食油	0.5	g						三温糖	1	g					
しょうゆ	2	g													
うすくちしょうゆ	2	g													
塩	0.2	g													
こしょう	0.02	g													
鶏がらスープ	20	g													
水	80	g													
☆ 幼稚園トック無し															

[週間献立表]

献立区分： A 0:通常献立 小学

10月30日 木曜日				10月31日 金曜日											
牛乳 味付けのり 御飯・減量 長崎ちゃんぽん ◇白菜の中華サラダ				牛乳 麦御飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ◇切干し大根の酢の物											
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									
減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食									
冷凍ちゃんぽん麺	28	g		若鶏もも肉（角切）	30	g									
豚肉・ももスライス	12	g		さつまいも	30	g									
えび	10	g		たまねぎ	35	g									
かまぼこ(ピンク・白)	5	g		にんじん	10	g									
たまねぎ	15	g		ごぼう	10	g									
もやし	20	g		油揚げ	5	g									
にんじん	5	g		つきこんにゃく	20	g									
にんにく	0.3	g		冷・むき枝豆	3	g									
干しいたけ(カット)	0.5	g		食油	1	g									
食油	1	g		三温糖	3	g									
ねぎ	3	g		みりん	1	g									
鶏がらスープ	15	g		しょうゆ	5	g									
豚骨スープ	15	g		白みそ	3	g									
うすくちしょうゆ	2	g		一味唐辛子	0.02	g									
酒	3	g		水	25	g									
塩	0.6	g													
こしょう	0.02	g		切り干しだいこん ☆	3.7	g									
水	40	g		しらす干し	2	g									
				きゅうり	15	g									
ロー スハム（短冊切り）	5	g		にんじん	5	g									
はくさい	40	g		酢	3	g									
干しわかめ	0.25	g		三温糖	1.5	g									
にんじん	4	g		うすくちしょうゆ	2	g									
三温糖	1	g		塩	0.2	g									
塩	0.1	g													
酢	2	g													
しょうゆ	2	g													
白ごま	0.5	g													
ごま油	0.5	g													
味付けのり	1	個	1 食ゆかり												