







[ 週間献立表 ]

献立区分: E 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ソース煮 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35g(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(Ca強化)	1	個	1食ゆかり				

# [ 週間献立表 ]

献立区分: E 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 55g (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															

