[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

10月1日 水曜日

牛乳　　オニオンスープ
パン
ごぼうメンチカツ
◇添え野菜

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
ごぼうﾒﾝﾁｶﾂ【沼隈】(50g)	1	個	鶏肉
食油	5	g	
キャベツ	28	g	
にんじん	5	g	
ベーコン	6	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	40	g	
冷・とうもろこし	5	g	
セロリー	5	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.6	g	
水	80	g	
鶏がらスープ	20	g	

10月2日 木曜日

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
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	15	g	
ごぼう	15	g	
つきこんにゃく	15	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
にんじん	10	g	
さつま揚げ	7	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	4	g	
ごま油	0.3	g	
一味唐辛子	0.02	g	
冷・さといも(乱切り)	20	g	
若鶏肉・こま切り	5	g	
豆腐	20	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
塩	0.3	g	
しょうゆ	1.5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	
月見だんご	1	個	みかんゼリー

10月3日 金曜日

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

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
にんにく	0.4	g	
三温糖	2	g	
みりん	1	g	
酒	1	g	
しょうゆ	1.5	g	
中みそ	3	g	
豆板醤	0.3	g	
水	10	g	
キャベツ	30	g	
米粉めん	12	g	
豚肉・ももスライス	10	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	

10月6日 月曜日

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
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・こま切り	25	g	
油揚げ（広島県産）	7	g	
にんじん	10	g	
冷・むき枝豆	7	g	
しょうが	2	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
酒	2	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	5	g	
水	2	g	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
たまねぎ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	
アーモンドいりこ　☆	1	個	１食昆布

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

10月7日 火曜日

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

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	5	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	3	g	
水	40	g	
切り干しだいこん　☆	3.5	g	
きゅうり	20	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	
納豆	1	個	昆布佃煮

10月8日 水曜日

牛乳　　ポテトスープ
パン
鮭のﾒｰﾌﾟﾙﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ
◇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	
さけ・角切り　☆	50	g	鶏肉
片栗粉	7	g	
食油	4	g	
メープルシロップ	4	g	
粒入りマスタード　☆	2	g	
しょうゆ	2	g	
水	1.6	g	
キャベツ	28	g	
冷・とうもろこし	4	g	
ベーコン	8	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
冷・ブロッコリー	10	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	95	g	

10月9日 木曜日

牛乳
御飯・減量
大豆のいそ煮
◇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	
蒸し大豆　☆	20	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g	
厚揚げ	20	g	
ひじき（芽）	2	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	15	g	
冷・さやいんげん	7	g	
板こんにゃく	20	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	4	g	
水	30	g	
ガス天	10	g	
もやし	25	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
三温糖	0.5	g	
塩	0.1	g	
うすくちしょうゆ	1	g	
酢	3	g	

10月10日 金曜日

牛乳　　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ
御飯・減量
れんこんとなすのﾄﾞﾗｲｶﾚｰ
◇香りあえサラダ

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	
しょうが	0.2	g	
にんにく	0.2	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
れんこん	20	g	
なす	10	g	
冷・むき枝豆	5	g	
カレー粉	0.8	g	
ケチャップ	10	g	
ウスターソース	2	g	
中みそ	3	g	
食油	1	g	
水	10	g	
緑豆はるさめ	2	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
キャベツ	20	g	
きゅうり	15	g	
セロリー	2	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:　F　　0:通常献立　　小学

10月14日 火曜日

牛乳　　豚汁
御飯・減量
小いわしのﾋﾞﾝｺﾞｿｰｽかけ
◇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	
小いわし（粉付）	40	g	ホキ
食油	4	g	
ビンゴソース	5	g	
キャベツ	30	g	
豚肉・ももスライス	15	g	
冷・さといも(乱切り)	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	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
食油	1	g	
水	95	g	

10月15日 水曜日

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

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ（加工用）	1	食	
かぼちゃペースト（パン用）	8.25	g	
上白糖（パン用）	5.5	g	
マーガリン（パン用）	5.5	g	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
さつまいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	30	g	
マッシュルーム水煮	8	g	
冷・むき枝豆	5	g	
食油	1	g	
塩	0.8	g	
こしょう	0.02	g	
米粉	4	g	
バター　☆	4	g	
牛乳（調理用）	30	g	
水	45	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
にんじん	5	g	
だいこん	40	g	
きゅうり	5	g	
サラダ油	0.5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	0.6	g	
塩	0.2	g	
三温糖	1	g	

10月16日 木曜日

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	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	50	g	
にんにく	0.3	g	
うずら卵(水煮)	30	g	
たまねぎ	40	g	
食油	0.5	g	
三温糖	3	g	
酢	5	g	
しょうゆ	5	g	
ナンプラー	0.8	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	10	g	
にんじん	5	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	
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。

10月17日 金曜日

牛乳
御飯・減量
カレーうどん
◇ひじきのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
冷凍うどん	40	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	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	
まぐろ油漬　☆	10	g	
ひじき（芽）	1.5	g	
にんじん	5	g	
きゅうり	15	g	
キャベツ	25	g	
三温糖	1	g	
しょうゆ	2	g	
白ごま	1	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

10月20日 月曜日

牛乳
麦御飯
焼き肉風
わかめスープ

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	45	g	
キャベツ	30	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
チンゲン菜	5	g	
にんにく	0.7	g	
食油	1	g	
塩	0.1	g	
赤みそ	2	g	
三温糖	2	g	
白ごま	1	g	
ごま油	1.5	g	
しょうゆ	1.5	g	
豆板醤	0.3	g	
たまねぎ	10	g	
もやし	10	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	
鶏がらスープ	20	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
水	90	g	

10月21日 火曜日

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	2	g	
三温糖	2	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	4	g	
酒	1	g	
酢	2	g	
水	10	g	
キャベツ	30	g	
ゆかり	0.3	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g	
干しわかめ	0.5	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
しめじ(真空)	5	g	
油揚げ	3	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	

10月22日 水曜日

牛乳　　角チーズ
小型黒糖パン
きのこの和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
◇小松菜サラダ

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	15	g	
にんにく	0.3	g	
しめじ(真空)	10	g	
エリンギ（真空）	10	g	
マッシュルーム水煮	10	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
食油	1	g	
塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g	
しょうゆ	3	g	
ロースハム（短冊切り）	10	g	
にんじん	5	g	
こまつな	10	g	
もやし	15	g	
ひじき（芽）	0.4	g	
冷・とうもろこし	8	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	
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	１食昆布

10月23日 木曜日

牛乳　　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
御飯・減量
厚揚げとえびのﾁﾘｿｰｽ煮
大学芋

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	40	g	
若鶏肉・スライス	10	g	
えび	25	g	
酒	1	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	1	g	
チンゲン菜	10	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	1	g	
豆板醤	0.2	g	
ケチャップ	8	g	
酒	1	g	
三温糖	0.8	g	
しょうゆ	1	g	
塩	0.1	g	
酢	2	g	
片栗粉	1.5	g	
水	1.5	g	
さつまいも	60	g	
食油	6	g	
三温糖	6	g	
しょうゆ	1	g	
酢	0.2	g	
水	2	g	
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:　F　　0:通常献立　　小学

10月24日 金曜日

牛乳
御飯・減量
親子丼
◇ごま酢あえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・スライス	25	g	
たまねぎ	50	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
液卵　☆	40	g	
ねぎ	3	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
みりん	2	g	
塩	0.2	g	
しょうゆ	8	g	
削り節（だし用）	0.5	g	
水	40	g	
キャベツ	20	g	
にんじん	5	g	
もやし	25	g	
白ごま	1	g	
三温糖	1.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2	g	
しょうゆ	1	g	

10月27日 月曜日

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

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	28	g	
豚肉・ももスライス	12	g	
えび	10	g	
かまぼこ(ﾋﾟﾝｸ・白)	5	g	
たまねぎ	15	g	
もやし	20	g	
にんじん	5	g	
にんにく	0.3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
食油	1	g	
ねぎ	3	g	
鶏がらスープ	15	g	
豚骨スープ	15	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
酒	3	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
水	40	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
はくさい	40	g	
干しわかめ	0.25	g	
にんじん	4	g	
三温糖	1	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

10月28日 火曜日

牛乳
御飯・減量
マーボー豆腐
◇拌三糸

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	
ねぎ	3	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	
キャベツ	20	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
錦糸卵	5	g	
緑豆はるさめ	2.5	g	
三温糖	2.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
からし	0.1	g	
白ごま	1	g	
ごま油	1	g	

10月29日 水曜日

牛乳
パン
チリコンカン
豆乳スープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
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	
ベーコン	5	g	
たまねぎ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
にんじん	15	g	
冷・さといも(乱切り)	20	g	
しめじ(真空)	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
豆乳(調整豆乳)	20	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	60	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

10月30日 木曜日				10月31日 金曜日											
牛乳 御飯・減量 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ◇切干し大根の酢の物				牛乳 麦御飯 ひろしまｵｰﾙｽﾀｰ★担々丼 韓国風スープ											
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									
減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食									
若鶏もも肉（角切）	30	g		豚肉・ももﾐﾝﾁ	30	g									
さつまいも	30	g		にんにく	0.2	g									
たまねぎ	35	g		しょうが	0.3	g									
にんじん	10	g		ごま油	1	g									
ごぼう	10	g		にんじん	10	g									
油揚げ	5	g		しめじ(真空)	10	g									
つきこんにゃく	20	g		広島菜漬（刻み）	20	g									
冷・むき枝豆	3	g		しらす干し	3	g									
食油	1	g		錦糸卵	15	g									
三温糖	3	g		食油	1	g									
みりん	1	g		みりん	3	g									
しょうゆ	5	g		中みそ	2	g									
白みそ	3	g		三温糖	1.5	g									
一味唐辛子	0.02	g		豆板醤	0.2	g									
水	25	g		しょうゆ	0.7	g									
				酒	1	g									
切り干しだいこん　☆	3.7	g		すりごま	1.5	g									
しらす干し	2	g		レモン果汁	0.5	g									
きゅうり	15	g													
にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り	15	g									
酢	3	g		もち（ﾄｯｸ）	20	g									
三温糖	1.5	g		たまねぎ	25	g									
うすくちしょうゆ	2	g		にんじん	5	g									
塩	0.2	g		ねぎ	3	g									
				干しわかめ	0.5	g									
				食油	0.5	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											