## [週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

| 11月4日 火曜日          |                                         |        | 11月5                                   | 5日 水曜日 |               | 11月6     | 日 木曜日         |     |                   | 11月7日 金曜日 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|--------------------|-----------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|---------------|----------|---------------|-----|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|--------|
|                    | んご(1/8)                                 |        | 牛乳                                     |        |               | 牛乳       | 相性汁           |     | 牛乳 アーモント゛いりこ【小・中】 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
| 小型黒糖パン             |                                         |        | 御飯•減量                                  |        |               |          | 御飯・減量         |     |                   |           | 御飯•減量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |            |        |
| ミートスパゲティ           |                                         |        | 鶏さつま                                   |        |               |          | 白身魚と大豆のビンゴソース | ζ   |                   |           | いも煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |            |        |
| ◇海藻サラダ             |                                         |        | 春雨スープ                                  |        |               |          | コーンキャベツ       | `   |                   |           | 〜はりはり漬け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |            |        |
| 材料名                | 数量単位                                    | アレルキ゛ー | 材料名                                    | 数量     | 単位            | アレルキ゛ー   | 材料名           | 数量  | 単位                | フレルキ゛ー    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 数量  | 単位         | アレルキ゛ー |
| 牛乳                 | 1 本                                     |        | 牛乳                                     | 1      | 本             | 7 7 77 1 | 牛乳            |     | 1 本               |           | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1   | 本          |        |
| 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               |           | 減量ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1   | 食          |        |
| 黒砂糖(パン用)           | 4.5 g                                   |        |                                        |        |               |          |               |     | +                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
| マーガリン(パン用)         | 2.25 g                                  |        | <br>  若鶏肉・ミンチ                          | 25     | g             |          |               | 5   | ) g               | 鶏肉        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30  | g          |        |
| ( 73 ) ( ( ) 7 ) ] | 2.23 9                                  |        | さつまいも                                  | 50     | g             |          | 蒸し大豆☆         | 1   |                   | Viigl. 3  | 豚肉・ももスライス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30  |            |        |
| <br>ハーフスパゲティ       | 25 g                                    |        | たまねぎ                                   | 25     | <u>9</u><br>g |          | 片栗粉           | 1   |                   |           | にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10  |            |        |
| 蒸し大豆(クラッシュ)        | 5 g                                     |        | にんじん                                   | 10     |               |          | 食油            |     | 5 g               |           | ごぼう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15  |            |        |
| 豚肉・ももミンチ           | 30 g                                    |        | 冷・むき枝豆                                 | 3      | <u>9</u><br>g |          | ビンゴソース        |     | 5 g               |           | 板こんにゃく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20  |            |        |
| 冷・グリンピース           | 5 g                                     |        | 食油                                     | 1      | g             |          |               |     | 7 9               |           | 白ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15  | +-         |        |
| たまねぎ               | 30 g                                    |        | しょうゆ                                   | 4.5    | g             |          | キャベツ          | 2   | 3 g               |           | 酒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2   | <u> </u>   |        |
| にんじん               | 15 g                                    |        | みりん                                    | 1.5    |               |          | 冷・とうもろこし      |     | +-                |           | 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2   | -          |        |
| マッシュルーム水煮          | 15 g                                    |        | 酒                                      | 2      | g<br>g        |          | 7,1,10,000    | '   | 5 <u>g</u>        |           | しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6   | -          |        |
| にんにく               | 0.3 g                                   |        | 三温糖                                    | 2.5    | g             |          | じゃがいも         | 3   | ) g               |           | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50  |            |        |
| 食油                 | 1 g                                     |        | 水                                      | 5      |               |          | ベーコン          |     | + -               |           | 7,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30  | 9          |        |
| 赤ワイン               | 5 g                                     |        | 7,1                                    | 3      | g             |          | たまねぎ          | 3   | + -               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.5 | g          |        |
| 塩                  | 1 1                                     |        | 豚肉・ももスライス                              | 10     | α.            |          | しらたき          |     | +-                |           | きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15  | -          |        |
| こしょう               | + + - + - +                             |        | にんじん                                   | 5      |               |          | にんじん          |     | +-                |           | にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5   | -          |        |
| ケチャップ              | + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + |        | たまねぎ                                   | 20     | g             |          | しめじ(真空)       |     | + -               |           | しらす干し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3   | -          |        |
| トマトピューレ            | 7 g                                     |        | もやし                                    | 10     | g             |          | ねぎ            |     | 3 g<br>3 g        |           | 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | _          |        |
| 三温糖                | 10 g<br>0.5 g                           |        | 干ししいたけ(カット)                            | 0.8    |               |          | 食油            |     | 5 g               |           | 三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2   | g          |        |
| ウスターソース            |                                         |        | 緑豆はるさめ                                 | 4      |               |          | 牛乳 (調理用)      |     | _                 |           | 一畑恒   一畑世世   一田世   一田田   一田田   一田田   一田田   一田田   一田田   一田田   一田田   一田田   一田   一田   一田田   一田   田 |     |            |        |
| 7,49-7-7           | 4 g                                     |        | ねぎ                                     | 3      | g             |          | 白みそ           |     | 5 g<br>9 g        | 1         | 酢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2   |            |        |
| <br>  海藻ミックス       | 0.4                                     |        | <u>塩</u>                               | 0.3    | g             |          | 塩             | 0.0 | + -               |           | 塩昆布                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4   | 9          |        |
|                    | 0.4 g                                   |        |                                        |        | g             |          |               |     | +-                |           | - 上上                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1   | g          |        |
| だいこん               | 30 g<br>5 a                             |        | こしょう                                   | 0.02   | g             |          | こしょう          | 0.0 |                   |           | フェンドンハマー ヘ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1   | <b>/</b> ⊞ | 1 会日左  |
| にんじん<br>まぐろ油漬 ☆    | 1 3                                     |        | うすくちしょうゆ<br>鶏がらスープ                     | 20     | g             |          | 水             | 5   | 5 <u>g</u>        |           | アーモンドいりこ ☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     | 1四         | 1食昆布   |
| しょうゆ               | + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + |        |                                        |        | g             |          |               |     | +                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
| 三温糖                | +                                       |        | \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | 95     | g             |          |               |     | +                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|                    | + + + - +                               |        |                                        |        |               |          |               |     | -                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
| <u></u>            | 2 g                                     |        |                                        |        |               |          |               |     |                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
| りんご                | 0.13 個                                  | ヨーグルト  |                                        |        |               |          |               |     |                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|                    |                                         |        |                                        |        |               |          |               |     |                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|                    |                                         |        |                                        |        |               |          |               |     |                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|                    |                                         |        |                                        |        |               |          |               |     | 1                 | <u> </u>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |
|                    |                                         |        |                                        |        |               |          |               |     |                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |            |        |

1 ページ

## [週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

| 11月10日 月曜日    |         | 11月11     |                 | 11月12 | 2日 水曜日 | ]      |           | 11月13日 木曜日 |    |        |                    |     |             |           |
|---------------|---------|-----------|-----------------|-------|--------|--------|-----------|------------|----|--------|--------------------|-----|-------------|-----------|
|               | <br>豆腐汁 |           | 牛乳              |       |        |        | ゆかりふりかり   |            | 牛乳 |        |                    |     |             |           |
| 麦御飯           |         |           | パン              |       |        |        | 御飯·減量     |            |    |        | 御飯・減量              |     |             |           |
| みそからあげ        |         |           | 鶏肉の米粉クリーム煮      |       |        |        | 大豆の五目煮    |            |    |        | 広島菜そぼろ丼の具          |     |             |           |
| 温野菜(ボイルキャベツ)  |         |           | ◇フレンチサラダ        |       |        |        | ◇酢の物      |            |    |        | 白玉汁                |     |             |           |
| 材料名           | 数量単位    |           | 材料名             | 数量    | 単位     | アレルキ゛ー | 材料名       | 数量         | 単位 | アレルキ゛ー | 材料名                | 数量  | 単位          | アレルキ゛ー    |
| 牛乳            | 1 本     | , , , , , | 牛乳              | 1     | 本      |        | 牛乳        | 1          | 本  |        | 牛乳                 | 1   | 本           | , , , , , |
|               |         |           | 1100 = =        |       | ^      |        | \_b=_\\_, |            | _  |        | \_ <u>L</u> = _\'\ |     |             |           |
| 麦ごはん          | 1 食     |           | パン 55g          | 1     | 食      |        | 減量ごはん     |            | 食  |        | 減量ごはん              | 1   | 食           |           |
| <br>若鶏もも肉(角切) | 45 g    |           | <br>  若鶏もも肉(角切) | 25    | g      |        | 大豆        | 10         | g  |        | <br>広島菜漬(刻み)       | 20  | g           |           |
| 鶏レバー(冷凍)      | 15 g    |           | うずら卵(水煮)        | 20    | _      |        | 若鶏もも肉(角切) | 20         | _  |        | 若鶏肉・ミンチ            | 25  |             |           |
| 片栗粉           | 5 g     |           | たまねぎ            | 30    |        |        | 厚揚げ       | 20         | _  |        | しょうが               | 0.3 | _           |           |
| <u>食油</u>     | 6 g     |           | さつまいも           | 30    | _      |        | こんぶ角      | 1          | g  |        | たまねぎ               | 20  |             |           |
| 八丁みそ          | 1.2 g   |           | マッシュルーム水煮       | 5     | g      |        | じゃがいも     | 35         |    |        | にんじん               | 5   | <del></del> |           |
| 赤みそ           | 1.2 g   |           | にんじん            | 10    |        |        | にんじん      | 15         |    |        | 酒                  | 1.5 | _           |           |
| みりん           | 1.5 g   |           | 冷・むき枝豆          | 5     | g      |        | ゆで・たけのこ   | 10         |    |        | 三温糖                | 1.5 | <del></del> |           |
| 三温糖           | 2.5 g   |           | 食油              | 0.8   | g      |        | 冷・さやいんげん  | 5          |    |        | しょうゆ               | 3   | _           |           |
| しょうゆ          | 1 g     |           | 塩               | 0.5   |        |        | 板こんにゃく    | 10         | _  |        | みりん                | 1   | g           |           |
| 水             | 5 g     |           | こしょう            | 0.02  |        |        | 食油        | 1          | g  |        | 白ごま                | 0.5 |             |           |
|               |         |           | 米粉              | 4     | g      |        | 三温糖       | 4          | g  |        | 錦糸卵                | 15  | g           |           |
| キャベツ          | 32 g    |           | バター ☆           | 4     | g      |        | みりん       | 2          | g  |        | 食油                 | 0.5 | g           |           |
|               |         |           | 牛乳(調理用)         | 30    | g      |        | しょうゆ      | 5          | )  |        |                    |     |             |           |
| 豆腐            | 20 g    |           | 鶏がらスープ          | 10    | g      |        | 水         | 15         | g  |        | 冷凍白玉餅              | 30  | g           |           |
| にんじん          | 10 g    |           | 水               | 20    | g      |        |           |            |    |        | 豚肉・ももスライス          | 10  | g           |           |
| たまねぎ          | 20 g    |           |                 |       |        |        | 干しわかめ     | 0.5        | g  |        | チンゲン菜              | 10  | g           |           |
| しめじ(真空)       | 8 g     |           | ロースハム(短冊切り)     | 5     | g      |        | きゅうり      | 20         | g  |        | たまねぎ               | 20  | g           |           |
| 干しわかめ         | 0.5 g   |           | キャベツ            | 30    | g      |        | もやし       | 20         | g  |        | にんじん               | 5   | g           |           |
| しょうゆ          | 1.5 g   |           | きゅうり            | 20    | g      |        | にんじん      | 5          | g  |        | しょうゆ               | 3   | g           |           |
| うすくちしょうゆ      | 1.5 g   |           | 酢               | 3     | g      |        | 三温糖       | 2.5        | g  |        | 塩                  | 0.3 | g           |           |
| 塩             | 0.3 g   |           | 塩               | 0.3   | g      |        | 塩         | 0.1        | g  |        | いりこ大 ☆             | 2   | g           |           |
| いりこ大 ☆        | 3 g     |           | こしょう            | 0.02  | g      |        | 酢         | 3          | g  |        | 水                  | 95  | g           |           |
| 水             | 100 g   |           | 三温糖             | 0.8   | g      |        | うすくちしょうゆ  | 2.5        | g  |        |                    |     |             |           |
|               |         |           | サラダ油            | 1.5   | g      |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        | 1 食ゆかり    | 1          | 個  |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |
|               |         |           |                 |       |        |        |           |            |    |        |                    |     |             |           |

2 ページ

| 11月14日 金曜日 |      |    |           | 11月17        | 11月18 | 8日 火曜日 | ]               |      | 11月19日 水曜日 |         |             |     |          |        |
|------------|------|----|-----------|--------------|-------|--------|-----------------|------|------------|---------|-------------|-----|----------|--------|
| 牛乳         |      |    | 牛乳        |              |       | ココア牛乳の |                 |      | 牛乳 みかん     |         |             |     |          |        |
| 麦御飯        |      |    |           | 御飯・減量        |       |        | パン              |      |            |         | 御飯•減量       |     |          |        |
| マーボーひじき    |      |    |           | 親子丼          |       |        | 鶏肉とさつま芋のケチャップ。煮 |      |            |         | うずみ         |     |          |        |
| ◇ナムル       |      |    |           | <br> ◇まめ菜サラダ |       |        | オニオンスープ         |      |            |         | 煮じゃあ        |     |          |        |
| 材料名        | 数量   | 単位 | アレルキ゛ー    | 材料名          | 数量単位  | アレルキ゛ー | 材料名             | 数量   | 単位         | アレルキ゛ー  | 材料名         | 数量  | 単位       | アレルキ゛ー |
| 牛乳         | 1    | 本  | , , , , , | 牛乳           | 1 本   |        | 牛乳              | 1    | 本          | 7 7 7 7 | 牛乳          | 1   | 本        |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
| 麦ごはん       | 1    | 食  |           | 減量ごはん        | 1 食   |        | パン 5 5 g        | 1    | 食          |         | 減量ごはん       | 1   | 食        |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
| 豆腐         | 50   | g  |           | 若鶏肉・スライス     | 30 g  |        | 若鶏もも肉 (角切)      | 25   | g          |         | 豆腐          | 30  | g        |        |
| 豚肉・ももミンチ   | 25   | g  |           | たまねぎ         | 40 g  |        | さつまいも           | 50   | g          |         | えび          | 30  | g        |        |
| ひじき(芽)     | 1.5  | g  |           | にんじん         | 10 g  |        | たまねぎ            | 25   | g          |         | 若鶏肉・こま切り    | 20  | g        |        |
| にんじん       | 20   |    |           | 干ししいたけ(カット)  | 0.8 g |        | にんじん            | 10   | g          |         | 干ししいたけ(カット) | 1   | g        |        |
| たまねぎ       | 40   |    |           | 卵            | 40 g  |        | 冷・むき枝豆          | 3    | g          |         | 冷・さといも(乱切り) | 20  | _        |        |
| ねぎ         | 3    | g  |           | ねぎ           | 5 g   |        | にんにく            | 0.1  | g          |         | にんじん        | 5   | _        |        |
| しょうが       | 0.5  |    |           | 食油           | 1 g   |        | 食油              | 2    | g          |         | みつば         | 2   |          |        |
| にんにく       | 0.3  | g  |           | 三温糖          | 2 g   |        | 三温糖             | 1    | g          |         | しょうゆ        | 6   | _        |        |
| ごま油        | 2    | g  |           | みりん          | 2 g   |        | しょうゆ            | 2    | g          |         | ゆず          | 0.2 | g        |        |
| 赤みそ        | 7    | g  |           | 塩            | 0.2 g |        | ケチャップ           | 5    | g          |         | いりこ大 ☆      | 3   |          |        |
| 三温糖        | 3    | g  |           | しょうゆ         | 8 g   |        | 塩               | 0.1  | g          |         | 水           | 65  | _        |        |
| 豆板醤        | 0.5  | g  |           | 削り節(だし用)     | 0.5 g |        | こしょう            | 0.01 | g          |         |             |     |          |        |
| しょうゆ       | 2    | g  |           | 水            | 40 g  |        |                 |      |            |         | だいこん        | 30  | g        |        |
| 片栗粉        | 0.5  | g  |           |              |       |        | ベーコン            | 8    | g          |         | こまつな        | 10  | g        |        |
| 水          | 0.5  | g  |           | 蒸し大豆 ☆       | 10 g  |        | にんじん            | 10   | g          |         | 油揚げ         | 3   |          |        |
|            |      |    |           | まぐろ油漬 ☆      | 8 g   |        | たまねぎ            | 25   | g          |         | にんじん        | 5   |          |        |
| ほうれんそう     | 10   | g  |           | キャベツ         | 20 g  |        | キャベツ            | 20   | g          |         | いりこ小 ☆      | 1   | g        |        |
| もやし        | 35   |    |           | こまつな         | 10 g  |        | セロリー            | 5    | g          |         | 食油          | 1   | g        |        |
| にんじん       | 5    | g  |           | にんじん         | 5 g   |        | 冷・とうもろこし        | 5    | g          |         | 三温糖         | 0.6 | g        |        |
| しょうゆ       | 2.5  |    |           | 酢            | 3 g   |        | 鶏がらスープ          | 20   |            |         | うすくちしょうゆ    | 3   |          |        |
| ガーリック      | 0.03 |    |           | うすくちしょうゆ     | 1.5 g |        | こしょう            | 0.02 | +          |         |             |     |          |        |
| ごま油        | 0.5  |    |           | 三温糖          | 1.2 g |        | 塩               | 0.6  | +          |         | みかん         | 1   | 個        | ヨーグルト  |
| 白ごま        | 1    | g  |           |              |       |        | 水               | 90   | g          |         |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        | ココア牛乳のもと ☆      | 1    | 個          | 苺ジャム    |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     | <u> </u> |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     | <u> </u> |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     | <u> </u> |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     | <u> </u> |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     | <u> </u> |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |
|            |      |    |           |              |       |        |                 |      |            |         |             |     |          |        |

## [週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

| 11月20       | )日 木曜日   | 11月2        | 1日 金曜日 |    | 11月25日 |                           | 11月26日 水曜日 |    |        |           |     |    |        |
|-------------|----------|-------------|--------|----|--------|---------------------------|------------|----|--------|-----------|-----|----|--------|
| 牛乳          |          | 牛乳          | けんちん汁  |    | 牛乳     |                           | -          |    | 牛乳     |           |     |    |        |
| 御飯・減量       |          | 御飯•減量       |        |    |        | パン                        |            |    |        | 御飯•減量     |     |    |        |
| おからツナ丼      |          | さばのみそ煮      |        |    |        | <br>  ハンハ゛ーク゛のケチャッフ゜ソースかけ |            |    |        | 肉じゃが      |     |    |        |
| にらたま汁       |          | ◇ゆかりあえ      |        |    |        | ポテトスープ                    |            |    |        | ◇ごま酢あえ    |     |    |        |
| 材料名         | 数量単位アルルキ |             | 数量     | 単位 | アレルキ゛ー | 材料名                       | 数量         | 単位 | アレルキ゛ー |           | 数量  | 単位 | アレルキ゛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                    | 1          | 食  |        | 減量ごはん     | 1   | 食  |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| まぐろ油漬 ☆     | 30 g     | さば·切身(50g)☆ | 1      | 切  | ホキ     | ハンバーグ 60 g                | 1          | 個  | 鶏肉     | 豚肉・ももスライス | 35  | g  |        |
| おから         | 8 g      | しょうが        | 1      | g  |        | たまねぎ                      | 30         | g  |        | じゃがいも     | 60  | g  |        |
| たまねぎ        | 20 g     | 三温糖         | 2      | g  |        | キャベツ                      | 20         | g  |        | たまねぎ      | 40  | g  |        |
| にんじん        | 10 g     | みりん         | 1      | g  |        | エリンギ(真空)                  | 8          | g  |        | にんじん      | 15  |    |        |
| しょうが        | 0.3 g    | 酒           | 1      | g  |        | マッシュルーム水煮                 | 5          | +  |        | 冷・さやいんげん  | 5   |    |        |
| 干ししいたけ(カット) | 0.5 g    | しょうゆ        | 2      | g  |        | ウスターソース                   | 5          | g  |        | つきこんにゃく   | 15  | g  |        |
| 冷・むき枝豆      | 8 g      | 赤みそ         | 5      | g  |        | ケチャップ                     | 7          | g  |        | 食油        | 0.5 | g  |        |
| 食油          | 0.5 g    | 酉乍          | 2      | g  |        | 三温糖                       | 1          | g  |        | 三温糖       | 3   | g  |        |
| 三温糖         | 3 g      | 水           | 10     | g  |        |                           |            |    |        | しょうゆ      | 6   | g  |        |
| みりん         | 2 g      |             |        |    |        | ベーコン                      | 8          | g  |        | みりん       | 1   | g  |        |
| しょうゆ        | 5 g      | キャベツ        | 25     | g  |        | じゃがいも                     | 30         | g  |        |           |     |    |        |
| 水           | 15 g     | にんじん        | 5      | g  |        | にんじん                      | 10         | g  |        | にんじん      | 5   | g  |        |
|             |          | ゆかり         | 0.3    | g  |        | たまねぎ                      | 15         | g  |        | キャベツ      | 20  | g  |        |
| にら          | 5 g      |             |        |    |        | 冷・とうもろこし                  | 10         | _  |        | もやし       | 25  | g  |        |
| 卵           | 25 g     | 豆腐(広島県産)    | 20     | g  |        | 塩                         | 0.6        | g  |        | 白ごま       | 1   | g  |        |
| 豚肉・ももスライス   | 10 g     | 若鶏肉・スライス    | 20     | g  |        | こしょう                      | 0.02       | g  |        | 三温糖       | 1.5 | g  |        |
| にんじん        | 10 g     | 油揚げ(広島県産)   | 3      | g  |        | 鶏がらスープ                    | 10         | g  |        | 塩         | 0.2 |    |        |
| たまねぎ        | 30 g     | たまねぎ        | 20     | g  |        | 水                         | 95         | g  |        | 酢         | 2   | g  |        |
| しょうゆ        | 5 g      | にんじん        | 5      | g  |        |                           |            |    |        | しょうゆ      | 1   | g  |        |
| こしょう        | 0.02 g   | ごぼう         | 10     | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| 塩           | 0.3 g    | 板こんにゃく      | 10     | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| 片栗粉         | 1 g      | ねぎ          | 5      | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| 水           | 1 g      | 食油          | 1      | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| いりこ大 ☆      | 3 g      | しょうゆ        | 4      | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
| 水           | 75 g     | 水           | 95     | g  |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |
|             |          |             |        |    |        |                           |            |    |        |           |     |    |        |

4 ページ

献立区分: A 0:通常献立 小学

| 11月27日 木曜日  |              | 11月28       | 8日 金曜日 |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
|-------------|--------------|-------------|--------|----|--------|-----|----|------------|--------|-----|--------|----|----|--------|
| 牛乳          | 大根の中華和え      | 牛乳          |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 御飯·減量       |              | 御飯•減量       |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 鮭の唐揚げ       |              | 冬野菜カレーライス   |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| サンマーメン      |              | ◇チーズサラダ     |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 材料名         | 数量 単位 アレルキ゛- | 材料名         | 数量     | 単位 | アレルキ゛ー | 材料名 | 数量 | 単位         | アレルキ゛ー | 材料名 | ,<br>1 | 数量 | 単位 | アレルキ"- |
| 牛乳          | 1 本          | 牛乳          | 1      | 本  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
|             |              |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 減量ごはん       | 1 食          | 減量ごはん       | 1      | 食  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
|             |              |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| さけ・角切り ☆    | 50 g 木丰      | 若鶏もも肉(角切)   | 30     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| しょうが        | 1 g          | さつまいも       | 20     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| しょうゆ        | 3 g          | だいこん        | 20     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 片栗粉         | 10 g         | れんこん        | 15     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 食油          | 5 g          | にんじん        | 10     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
|             |              | たまねぎ        | 30     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 冷凍ちゃんぽん麺    | 25 g         | にんにく        | 0.5    | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 豚肉・ももスライス   | 10 g         | 食油          | 0.5    | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| はくさい        | 10 g         | 塩           | 0.5    | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| たまねぎ        | 10 g         | ウスターソース     | 3      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| もやし         | 12 g         | トンカツソース     | 3      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| にんじん        | 5 g          | ケチャップ       | 5      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 干ししいたけ(カット) | 1 g          | しょうゆ        | 1      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| チンゲン菜       | 5 g          | バター ☆       | 5      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 食油          | 1 g          | 小麦粉         | 6      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| しょうゆ        | 5 g          | カレー粉        | 0.7    | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 塩           | 0.5 g        | 水           | 60     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| こしょう        | 0.02 g       |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| ごま油         | 0.5 g        | ロースハム(短冊切り) | 5      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 鶏がらスープ      | 10 g         | キャベツ        | 25     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 水           | 70 g         | きゅうり        | 20     | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 片栗粉         | 1 g          | カットチーズ      | 5      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 水           | 1 g          | 三温糖         | 1      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
|             |              | 酢           | 2.5    |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| だいこん        | 30 g         | サラダ油        | 1      | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| にんじん        | 5 g          | 塩           | 0.1    | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 三温糖         | 0.5 g        | こしょう        | 0.02   | g  |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 塩           | 0.2 g        |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| <b>香</b>    | 2 g          |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| うすくちしょうゆ    | 1.5 g        |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| ごま油         | 0.5 g        |             |        |    |        |     |    |            |        |     |        |    |    |        |
| 白ごま         | 0.3 g        |             | -      | _  |        |     | _  | · <u> </u> |        |     |        |    | _  |        |