献立区分: F 0:通常献立 小学

11月4日 火曜日			11月5日	水曜日			11月6日 木曜日					11月7日 金曜日				
牛乳				んご(1/8)			牛乳 アーモント、いりこ【小・中】					牛乳 相性汁				
御飯•減量			小型黒糖パン				御飯·減量				御飯・湯	咸量				
鶏さつま			ミートスパゲティ				いも煮				白身魚	きと大豆のビンゴソース	, <u> </u>			
春雨スープ			◇海藻サラダ				◇はりはり漬け				コーンキ	テヤベツ				
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゛-		材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	
牛乳	1	本	牛乳	1	本		牛乳		1 7	4	牛乳		1	本		
減量ごはん	1	食	小型パン3 5 g (加工用)	1	食		減量ごはん		1 1	 全	減量ご	+ 4	1	食		
単 (14/0		R	黒砂糖(パン用)	4.5			処里とはん		+ -	*	/	۵/۱۰		R		
 若鶏肉・ミンチ	25	0	マーガリン(パン用)	2.25	g		里芋		30	7	太七, 伯		50		 鶏肉	
さつまいも	50		マーカリン(ハン州)	2.23	g		豚肉・ももスライス			g g	蒸し大豆			g		
たまねぎ	25		 ハーフスパゲティ	25			にんじん			g g	片栗粉		10			
にんじん	10		蒸し大豆(クラッシュ)	23			ごぼう			g g	食油		6			
冷・むき枝豆	3	g	豚肉・ももミンチ	30	g		板こんにゃく			g g	ビンゴソ	7	6			
	3	g	冷・グリンピース	5						g ~			0	g		
食油	1	g		_	g		白ねぎ	-		g ~	+ - ~ 11		20	_		
しょうゆ	4.5		たまねぎ	30			酒			g 	キャベツ		28			
みりん	1.5		にんじん	15			三温糖			g 	冷・とうも	らっこし	5	g		
酒	2	g	マッシュルーム水煮	15	g		しょうゆ			g 	1" ±8"	<u></u>	20	-		
三温糖	2.5		にんにく	0.3	g		水	;	50	g	じゃがい			g		
水	5	g	食油	1 -	g		LTIO TI L'YOUR A		_		ベーコン		8			
			赤ワイン	5	g		切り干しだいこん☆			g	たまねき		30	 		
豚肉・ももスライス	10	g	塩	0.6	g		きゅうり			9	しらたき		5			
にんじん	5	g	こしょう	0.02	g		にんじん			9	にんじん		5			
たまねぎ			ケチャップ	7	g		しらす干し			9	しめじ(፤	真空)	8			
もやし		3	トマトピューレ	10			塩	0		9	ねぎ			g		
干ししいたけ(カット)	0.8		三温糖	0.5			三温糖			9	食油		0.5	+-		
緑豆はるさめ	4	g	ウスターソース	4	g		うすくちしょうゆ		2	9	_	調理用)	15			
ねぎ	3	g					酉 作		4	9	白みそ		9			
塩	0.3		海藻ミックス	0.4			塩昆布		1	g	塩		0.01			
こしょう	0.02		だいこん	30							こしょう		0.02	+		
うすくちしょうゆ	4	g	にんじん	5	g		アーモンドいりこ ☆		1 1	固 1食昆布	水		55	g		
鶏がらスープ	20	g	まぐろ油漬 ☆	10	g											
水	95	g	しょうゆ	3	g											
			三温糖	2	g											
			酢	2	g				\perp							
			りんご	0.13	個	ヨーグルト										

1 ページ

献立区分: F 0:通常献立 小学

11月10	 日 月曜日	11月1	1日 火曜日			11月17	2日 水曜日		11月13日 木曜日				
		牛乳	ゆかりふりかけ			牛乳			牛乳				
麦御飯		御飯・減量				パン				御飯・減量			
みそからあげ		大豆の五目煮				鶏肉の米粉クリーム煮				マーボーひじき			
温野菜(ボイルキャベツ)		◇酢の物				◇フレンチサラダ				◇ナムル			
材料名	数量単位アルル		数量	単位ア		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	7011	牛乳	1	本	7 7 77
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	
夕こはん		// 単しはん	1	及		// 3 3 g	<u>_</u>	及		//処里にはん	1	及	
 若鶏もも肉(角切)	45 g	大豆	10	g		 若鶏もも肉(角切)	25	g		豆腐	50	g	
鶏レバー(冷凍)	15 g	若鶏もも肉(角切)	20	g		うずら卵(水煮)	20			豚肉・ももミンチ	25		
片栗粉	5 g	厚揚げ	20			たまねぎ	30			ひじき(芽)	1.5	_	
食油	6 g	こんぶ角	1	g		さつまいも	30	_		にんじん	20	_	
八丁みそ	1.2 g	じゃがいも	35	g		マッシュルーム水煮	5			たまねぎ	40	_	
赤みそ	1.2 g	にんじん	15	g		にんじん	10	g		ねぎ	3	_	
みりん	1.5 g	ゆで・たけのこ	10			冷・むき枝豆	5			しょうが	0.5		
三温糖	2.5 g	冷・さやいんげん	5	g		食油	0.8	g		にんにく	0.3	g	
しょうゆ	1 g	板こんにゃく	10	g		塩	0.5	g		ごま油	2	g	
水	5 g	食油	1	g		こしょう	0.02	g		赤みそ	7	g	
		三温糖	4	g		米粉	4	g		三温糖	3	g	
キャベツ	32 g	みりん	2	g		バター ☆	4	g		豆板醬	0.5	g	
		しょうゆ	5	g		牛乳(調理用)	30	g		しょうゆ	2	g	
豆腐	20 g	水	15	g		鶏がらスープ	10	g		片栗粉	0.5	g	
にんじん	10 g					水	20	g		水	0.5	g	
たまねぎ	20 g	干しわかめ	0.5	g									
しめじ(真空)	8 g	きゅうり	20	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		ほうれんそう	10	g	
干しわかめ	0.5 g	もやし	20	g		キャベツ	30	g		もやし	35	g	
しょうゆ	1.5 g	にんじん	5	g		きゅうり	20	g		にんじん	5	g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	三温糖	2.5	g		酢	3	g		しょうゆ	2.5	g	
塩	0.3 g	塩	0.1	g		塩	0.3			ガーリック	0.03	g	
いりこ大 ☆	3 g	酢	3	g		こしょう	0.02	g		ごま油	0.5	g	
水	100 g	うすくちしょうゆ	2.5	g		三温糖	0.8	g		白ごま	1	g	
						サラダ油	1.5	g					
		1 食ゆかり	1	個									

2 ページ

11月14	11月14日 金曜日			11月17	11月1	8日 火曜日		11月19日 水曜日							
牛乳				牛乳				牛乳	けんちん汁			牛乳			
麦御飯				御飯·減量				御飯•減量				パン			
広島菜そぼろ丼の具				肉じゃが				さばのみそ煮				ハンハ゛ーク゛のケチャッフ゜ソースかに	t		
白玉汁				◇ごま酢あえ				◇ゆかりあえ				ポテトスープ			
材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	数量	単位	マレルキ゛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	5	牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん		1 食	?	パン 55g	1	食	
広島菜漬(刻み)	20	g		豚肉・ももスライス	35	g		さば·切身(50g)☆		1 切] ホキ	ハンバーグ 60 g	1	個	鶏肉
若鶏肉・ミンチ	25	g		じゃがいも	60	g		しょうが		1 g		たまねぎ	30	g	
しょうが	0.3	g		たまねぎ	40	g		三温糖		2 g		キャベツ	20	g	
たまねぎ	20	g		にんじん	15	g		みりん		1 g		エリンギ(真空)	8	g	
にんじん	5	g		冷・さやいんげん	5	g		酒		1 g		マッシュルーム水煮	5	g	
酒	1.5	g		つきこんにゃく	15	g		しょうゆ		2 g		ウスターソース	5	g	
三温糖	1.5	g		食油	0.5	g		赤みそ	Į.	5 g		ケチャップ	7	g	
しょうゆ	3	g		三温糖	3	g		酢		2 g		三温糖	1	g	
みりん	1	g		しょうゆ	6	g		水	10) g					
白ごま	0.5	g		みりん	1	g						ベーコン	8	g	
錦糸卵	15	g						キャベツ	2.	5 g		じゃがいも	30	g	
食油	0.5	g		にんじん	5	g		にんじん		5 g		にんじん	10	g	
				キャベツ	20	g		ゆかり	0.3	3 g		たまねぎ	15	g	
冷凍白玉餅	30	g		もやし	25	g						冷・とうもろこし		g	
豚肉・ももスライス	10	g		白ごま	1	g		豆腐 (広島県産)	20) g		塩	0.6	g	
チンゲン菜	10	g		三温糖	1.5	g		若鶏肉・スライス	20) g		こしょう	0.02	g	
たまねぎ	20	g		塩	0.2	g		油揚げ(広島県産)		3 g		鶏がらスープ	10	g	
にんじん	5	g		酢	2	g		たまねぎ	20) g		水	95	g	
しょうゆ	3	g		しょうゆ	1	g		にんじん	Į.	5 g					
塩	0.3	g						ごぼう	10) g					
いりこ大 ☆	2	g						板こんにゃく	10) g					
水	95	g						ねぎ	!	5 g					
								食油		1 g					
								しょうゆ		4 g					
								水	9.	5 g					

3 ページ

献立区分: F 0:通常献立 小学

11月20日 木曜日			11月2	1日 金曜日		11月2	5日 火曜日		11月26日 水曜日						
牛乳				牛乳			牛乳 みかん				牛乳 ココア牛乳のもと				
御飯・減量				御飯•減量				御飯•減量				パン			
冬野菜カレーライス				親子丼				うずみ				鶏肉とさつま芋のケチャッフ。	煮		
◇チーズサラダ				◇まめ菜サラダ				煮じゃあ				オニオンスープ			
材料名	数量	単位	アレルキ"ー	材料名	数量	単位	マレルキ゛ー	材料名	数量	単位	マレルキ"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	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食	
若鶏もも肉(角切)	30	g		若鶏肉・スライス	30	g		豆腐	30	g		若鶏もも肉(角切)	25	g	
さつまいも	20			たまねぎ	40			えび	30	_		さつまいも	50		
だいこん	20			にんじん	10	g		若鶏肉・こま切り	20	_		たまねぎ	25	_	
れんこん	15			干ししいたけ(カット)	0.8			干ししいたけ(カット)	1	. g		にんじん	10		
にんじん	10			卵	40			冷・さといも(乱切り)	20	_		冷・むき枝豆	3		
たまねぎ	30	g		ねぎ	5	g		にんじん	5	_		にんにく	0.1	g	
にんにく	0.5	g		食油	1	g		みつば	2			食油	2	g	
食油	0.5			三温糖	2	g		しょうゆ	6	g		三温糖	1	g	
塩	0.5			みりん	2	g		ゆず	0.2	g		しょうゆ	2		
ウスターソース	3	g		塩	0.2	g		いりこ大 ☆	3	g		ケチャップ	5	g	
トンカツソース	3			しょうゆ	8			水	65	g		塩	0.1	g	
ケチャップ	5	g		削り節(だし用)	0.5	g						こしょう	0.01	g	
しょうゆ	1	g		水	40	g		だいこん	30	g					
<i>バター</i> ☆	5	g						こまつな	10	g		ベーコン	8	g	
小麦粉	6			蒸し大豆 ☆	10	g		油揚げ	3	+		にんじん	10	g	
カレー粉	0.7	g		まぐろ油漬 ☆	8	g		にんじん	5	g		たまねぎ	25	g	
水	60	g		キャベツ	20	g		いりこ小 ☆	1	g		キャベツ	20	g	
				こまつな	10	g		食油	1	g		セロリー	5	g	
ロースハム(短冊切り)	5	g		にんじん	5	g		三温糖	0.6	g		冷・とうもろこし	5	g	
キャベツ	25	g		酢	3	g		うすくちしょうゆ	3	g		鶏がらスープ	20	g	
きゅうり	20	g		うすくちしょうゆ	1.5	g						こしょう	0.02	g	
カットチーズ	5	g		三温糖	1.2	g		みかん	1	個	ヨーグルト	塩	0.6	g	
三温糖	1	g										水	90	g	
酢	2.5	g													
サラダ油	1	g										ココア牛乳のもと ☆	1	個	苺ジャム
塩	0.1	g													
こしょう	0.02	g													

献立区分: F 0:通常献立 小学 5 ページ

11月27		11月28	8日 金曜日										
牛乳	н үүжин	牛乳	<u>みそ汁</u> みそ汁										
御飯•減量		御飯•減量	0) ()										
おからツナ丼		鮭の唐揚げ											
にらたま汁		切干大根のカレー炒め											
材料名	数量 単位 アレルギ		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
<u>イグイイン</u> 牛乳	1 本	<u> </u>	1	本	7 0 10 1	1/1/11/1	*/=	1-1:2	7 0707	1/3/171_1	××=	1-1:2	7 0 10 7
1 3 5	- 1	133											
 減量ごはん	1 食	減量ごはん	1	食									
まぐろ油漬 ☆	30 g	さけ・角切り ☆	50	g	木 丰								
おから	8 g	しょうが	1	g									
たまねぎ	20 g	しょうゆ	3										
にんじん	10 g	片栗粉	10										
しょうが	0.3 g	食油	5	g									
干ししいたけ(カット)	0.5 g												
冷・むき枝豆	8 g	豚肉・ももスライス	3	g									
食油	0.5 g	切り干しだいこん ☆	5	g									
三温糖	3 g	にんじん	5	g									
みりん	2 g	冷・むき枝豆	3	g									
しょうゆ	5 g	食油	0.5	g									
水	15 g	三温糖	0.2	g									
		塩	0.1	g									
にら	5 g	しょうゆ	2	g									
卵 豚肉・ももスライス	25 g	カレー粉	0.1	g									
	10 g	水	1	g									
にんじん	10 g												
たまねぎ	30 g	豆腐	25										
しょうゆ	5 g	にんじん	10										
こしょう	0.02 g	たまねぎ	30	g									
塩	0.3 g	しめじ(真空)	5	g									
片栗粉	1 g	油揚げ	5	g									
水	1 g	ねぎ	3	g									
いりこ大☆	3 g	中みそ	9	_									
水	75 g	いりこ大 ☆	3	g									
		水	100	g									