11月4	日 火曜日		11月5日	水曜日			11月6	日 木曜日	3			11)	月7日 金曜日			
牛乳			牛乳相怕	生汁			牛乳	りんご(1/	8)		牛乳		アーモンドいりこ【小・中】			
御飯・減量			御飯・減量				小型黒糖パン				御飯•沥	域量				
鶏さつま			白身魚と大豆のビンゴソース				ミートスパゲティ				いも煮					
春雨スープ			コーンキャベツ				◇海藻サラダ					り漬け				
材料名	数量	単位 アレルキ゛-	材料名	数量	単位	z アレルキ゛–	材料名	数量	単位	ューアレルキ゛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		
 減量ごはん	1	A	減量ごはん	1	<u></u>		小型 (*) 2 5 ~ (加工四)		1 🚓		減量ごは	+ /		A		
		食		1	食		小型パン35g(加工用)	1	1 食		減重しは	<u> </u>	<u>_</u>	食		
芒頭内 ハイ			++ #+TIN A	ГО		迎内	黒砂糖(パン用)		.5 g		里芋		20	-		
若鶏肉・ミンチ	25	 	ホキ・角切り☆			鶏肉	マーガリン(パン用)	2.2	25 g			 もスライス		g		
さつまいも + + わぎ	50	_	蒸し大豆☆	10	<u> </u>		11 77 11°4°- ,		, F					g		
たまねぎ	25	_	片栗粉	10	_		ハーフスパゲティ		.5 g	1	にんじん		10			
にんじん	10		食油	6	g		蒸し大豆(クラッシュ)		5 g	1	ごぼう		15	+ -		
冷・むき枝豆	3	-	ビンゴソース	6	g		豚肉・ももミンチ		0 g	1	板こんに	የ ና	20			
食油	1	g	to mile	20			冷・グリンピース		5 g		白ねぎ		15	+ -		
しょうゆ	4.5	 	キャベツ	28	_		たまねぎ		0 g	1	酒		2	+ -		
<i>გ</i> ეგ	1.5		冷・とうもろこし	5	g		にんじん		.5 g	<u> </u>	三温糖		2	+ -		
酒	2	g	19 19 1				マッシュルーム水煮		.5 g		しょうゆ		6			
三温糖	2.5	-	じゃがいも	30	<u> </u>		にんにく	0	.3 g		水		50	g		
水	5	g	ベーコン	8	_		食油		1 g							
			たまねぎ	30	Ď		赤ワイン		5 g			だいこん ☆		g		
豚肉・ももスライス	10	-	しらたき	5	g		塩		.6 g		きゅうり		15	+ -		
にんじん	5	g	にんじん	5	g		こしょう	0.0			にんじん		5	-		
たまねぎ	20		しめじ(真空)	8)		ケチャップ		7 g		しらす干	U	3			
もやし	10		ねぎ	3	g		トマトピューレ		.0 g		塩		0.1	g		
干ししいたけ(カット)	0.8	g	食油	0.5	g		三温糖	0	.5 g		三温糖		2	g		
緑豆はるさめ	4	g	牛乳(調理用)	15	g		ウスターソース		4 g		うすくちし	ょうゆ	2	g		
ねぎ	3	g	白みそ	9	g						酢		4	g		
塩	0.3	g	塩	0.01	g		海藻ミックス	0	4 g		塩昆布		1	g		
こしょう	0.02	g	こしょう	0.02	g		だいこん	3	0 g							
うすくちしょうゆ	4	g	水	55	g		にんじん		5 g		アーモン	ドいりこ ☆	1	個	1食昆布	
鶏がらスープ	20	g					まぐろ油漬 ☆	1	.0 g							
水	95	g					しょうゆ		3 g							
							三温糖		2 g							
							酢		2 g							
							りんご	0.1	.3 個	ヨーグルト						

11月10	11月10日 月曜日			11月11日	3 火曜日			11月12	2日 水曜日	3		11月13	日 木曜日	数量 単位 アルバ 1 本 1 食 25 g 20 g 30 g 30 g 30 g 5 g 10 g 5 g 0.8 g			
牛乳					i 腐汁			牛乳				牛乳	<u> </u>				
麦御飯				御飯・減量				御飯•減量				パン					
広島菜そぼろ丼の具				みそからあげ				マーボーひじき				鶏肉の米粉クリーム煮					
白玉汁				温野菜(ボイルキャベツ)		◇ナムル				◇フレンチサラダ							
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	単位アル	<u> ルキ゛ー</u>		
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	:	山本		牛乳	1	本			
麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	:	L 食		パン 5 5 g	1	食			
広島菜漬(刻み)	20	g		若鶏もも肉(角切)	45	g		豆腐	50) g		若鶏もも肉(角切)	25	а			
若鶏肉・ミンチ	25	g		鶏レバー(冷凍)		g		豚肉・ももミンチ	2!	_		うずら卵(水煮)					
しょうが	0.3			片栗粉		g		ひじき (芽)		5 g		たまねぎ					
たまねぎ	20	_		食油		g		にんじん	20			さつまいも					
にんじん	5	g		八丁みそ	1.2			たまねぎ	4(マッシュルーム水煮					
酒	1.5			赤みそ	1.2	_		ねぎ		+-		にんじん					
三温糖	1.5	_		みりん		g		しょうが	0.5			冷・むき枝豆					
しょうゆ	3			三温糖	2.5			にんにく	0.3			食油					
みりん	1	g		しょうゆ	1	g		ごま油	2	+-		塩					
白ごま	0.5			水	5	g		赤みそ	-	+ -		こしょう	0.02	g			
錦糸卵	15					9		三温糖				米粉	4	g			
食油	0.5	_		キャベツ	32	a		豆板醬	0.5	_		バター ☆	4	g			
								しょうゆ				牛乳(調理用)	30	g			
	30	g			20	g		片栗粉	0.5			鶏がらスープ	10				
豚肉・ももスライス	10			にんじん		g		水		5 g		水	20	g			
		g		たまねぎ		g				1							
たまねぎ		g		しめじ(真空)		g		ほうれんそう	10) g		ロースハム(短冊切り)	5	g			
にんじん	5			干しわかめ		g		もやし	3!	5 g		キャベツ		g			
しょうゆ	3	g		しょうゆ		g		にんじん		5 g		きゅうり	_	g			
塩	0.3			うすくちしょうゆ		g		しょうゆ	2.5	g		酢	3	g			
いりこ大 ☆	2	g		塩	0.3			ガーリック	0.03			塩	0.3	g			
水	95			いりこ大 ☆		g		ごま油	0.5			こしょう	0.02	g			
				水	100			白ごま		l g		三温糖		g			
												サラダ油	1.5	g			
	-								•	-				•			

献立区分: H 0:通常献立 小学

等別	11月19日 水曜日				
大型の五目音					
材料名 数型 単位 7ルドー 材料名 数型 単位 7ルドー 材料名 数型 単位 7ルドー 大田 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中元 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中元 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中位 7ルドー 1 本 中元 1 本 中位 7ルドー 1 1 本 中位 7ルドー 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
中外 1 本 中外 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
支ごはん 1 良 減率ごはん 30 見 訴がらる 8 見 じたが心を 60 見 9 房屋が 20 見 2	アレルキ゛				
大豆 10 g 豆腐 30 g 家ぐろ油海 → 30 g 豚肉・ももえろイス 35 g 房 房間 10 g 豆腐 30 g 家ぐろ油海 → 30 g 豚肉・ももえろイス 35 g 房 房間 20 g 光路の・こま切り 20 g たまねぎ 20 g たまねぎ 40 g たんじん 10 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 10 g でんじん 15 g でんじん 10 g みつば 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 10 g みつば 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 5 g かっぱ 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 5 g かっぱ 2 g かっぱ 0.2 g 三温糖 0.5 g 三温糖 3 g たみか 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g をかし 5 g たんじん 5 g かりん 2 g みりん 1 g をかし 5 g たんじん 5 g c たんじん 5 g c たんじん 5 g たんじん 5 g c c c んじん 5 g c c c c c c c c c c c					
大豆 10 g 豆腐 30 g 家ぐろ油海 → 30 g 豚肉・ももえろイス 35 g 房 房間 10 g 豆腐 30 g 家ぐろ油海 → 30 g 豚肉・ももえろイス 35 g 房 房間 20 g 光路の・こま切り 20 g たまねぎ 20 g たまねぎ 40 g たんじん 10 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 15 g でんじん 10 g でんじん 15 g でんじん 10 g みつば 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 10 g みつば 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 5 g かっぱ 2 g かっき枝豆 8 g 夜油 0.5 g をさせいんがん 15 g をでんじん 5 g かっぱ 2 g かっぱ 0.2 g 三温糖 0.5 g 三温糖 3 g たみか 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g いりご大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g をかし 5 g たんじん 5 g かりん 2 g みりん 1 g をかし 5 g たんじん 5 g c たんじん 5 g c たんじん 5 g たんじん 5 g c c c んじん 5 g c c c c c c c c c c c					
容別もち肉(角切) 20 g					
容別もち肉(角切) 20 g					
万揚げ 20 g 石渕肉・こま切り 20 g たまねぎ 20 g たまねぎ 40 g 2 にんぶん 1 g 干しいたけ(かけ) 1 g にんぶん 10 g にんぶん 15 g 2 にんぶんにやく 15 g 2 にんぶん 2 g 2 にんがん 2 g 2 にんがり 2 g 2 にんがり 2 g 2 にんがん 2 g 2 にんがり 2 g 2 に					
でんぶ角 1 g					
じゃがいも 35 g かっさといも(乱切り) 20 g しょうが 0.3 g かっさやいんがん 5 g にんしん 15 g にんしん 5 g 干ししいだけ(かり) 0.5 g つきさんにゃく 15 g かっで、たけのこ 10 g みつば 2 g かっきも枝豆 8 g 食油 0.5 g たさやいんがん 5 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g たさやいんがん 5 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 食油 1 g いのこ大 ☆ 3 g みりん 2 g ラカウん 1 g いのこ大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g いのこ人 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g いのこ人 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g にんしん 5 g g g にんしん 5 g g g にんしん 5 g g g g にんしん 5 g g g g g g g g g g g g g g g g g g					
じゃがいも 35 g 冷・さといも(私切り) 20 g しょうが 0.3 g 冷・させいがん 5 g にんしん 15 g にんしん 5 g 干ししいまけ(かり) 0.5 g つきこんにゃく 15 g かっといいがん 5 g 下しいがいがん 5 g つきこんにゃく 15 g かっといいがん 5 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g たいしん 10 g かず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 1 g いりこ大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g がんしたいく 10 g かず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 1 g いりこ大 ☆ 3 g かりん 2 g みりん 1 g でんしん 5 g かりん 2 g みりん 1 g でんしん 5 g でんしん 5 g 正んしん 5 g 正なり 20 g いりごり ☆ 1 g 正なも 1 g 正なり 20 g にんしん 5 g 正なも 1 g 正なも 1 g 正なしん 5 g 正成も 1 g 正なしん 5 g 正成も 1 g 正なしん 5 g 正成も 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なり 1 g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なしん 5 g 正成格 1 g g 正なしん 5 g g 正成格 1 g g 正なしん 5 g g 正なり 1 g g 正なしん 1 g g 正なしん 5 g g 正成格 1 g g 正なり 1 g g 正なしん 5 g g 正なしん 5 g g 正なり 1 g g 正なしん 5 g g 正なり 1 g g 正なしん 5 g g 正なり 1 g g 正なしん 5 g g G G G G G G G G G G G G G G G G G					
にんじん 15 g にんじん 5 g 干ししいたけ(かか) 0.5 g うきこんにゃく 15 g かで、たけのご 10 g みつば 2 g 冷・むさ枝豆 8 g 食油 0.5 g たっさいいけん 5 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g にんじん 10 g ゆず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g を油 1 g いのこ大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g いのこ大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g にようゆ 5 g にんじん 5 g たいこん 30 g にら 5 g もやし 25 g 中でしかり 0.5 g にんじん 5 g もやし 25 g をかり 20 g 油揚げ 3 g 卵 の 25 g 白ごま 1 g 年でわかめ 0.5 g にんじん 5 g 豚肉・もころイス 10 g にら 5 g 白ごま 1 g 年でわかめ 0.5 g にんじん 5 g 豚肉・もころイス 10 g 三温糖 1.5 g 正治時 1.5 g 正治にん 10 g 正治 10 g 正治時 1.5 g 正治 1.5 g 正元 1					
ゆで・たけのこ 10 g めつば 2 g 冷・むき枝豆 8 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g 板元化やく 10 g ゆず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 反油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 反油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 反油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 反油 0.5 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 反油 1 g いのこ大 ☆ 3 g かりん 2 g がりん 1 g 三温糖 3 g しょうゆ 1 g 反 にんじん 5 g がりん 1 g 反 にんじん 5 g 旅水 1.5 g 正温糖 1.5 g をかり 20 g たんじん 5 g 旅水 1 g にんじん 5 g にんじん 1 g にんじん 1 g にんじん 5 g 正温糖 0.6 g しょうゆ 5 g しょうゆ 1 g にんじん 5 g 正温糖 0.6 g しょうゆ 5 g しょうゆ 1 g にんじん 5 g 正温糖 0.6 g しょうゆ 5 g しょうゆ 1 g にんじん 5 g 正温糖 0.6 g しょうゆ 5 g しょうゆ 1 g 正温糖 0.1 g 正んじん 1 g					
冷・さやいんげん 5 g しょうゆ 6 g 食油 0.5 g 三温糖 3 g たんじゃく 10 g ゆず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g 食油 1 g いじこ大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g かりん 1 g かりん 1 g かりん 1 g かりん 2 g みりん 1 g かりん 1 g かりん 2 g みりん 1 g かりん 2 g みりん 1 g かりん 2 g みりん 1 g かりん 2 g かりん 1 g かりん 2 g かりん 1 g かりん 2 g たいこん 30 g かりん 15 g たんじん 5 g たいこん 30 g かりん 15 g たんじん 5 g たいこん 30 g かりん 15 g たんじん 5 g かりん 10 g たんじん 5 g かりん 10 g たんじん 5 g かりん 10 g 三温糖 1.5 g をかりり 20 g いりごか ☆ 1 g たんじん 10 g 三温糖 1.5 g をかりり 20 g たんじん 5 g たんじん 10 g 三温糖 1.5 g をかりり 20 g たんじん 5 g たんじん 10 g 塩塩 0.2 g たんじん 5 g たんじん 10 g 塩塩 0.2 g たんじん 5 g たんじん 10 g 塩塩 0.2 g たんじん 5 g たまねぎ 30 g 酢 2 c c c c c c c c c c c c c c c c c c					
核ごんにやく 10 g ゆず 0.2 g 三温糖 3 g しょうゆ 6 g g 食油 1 g いりご大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g の いりご大 ☆ 3 g みりん 2 g みりん 1 g の かりん 1 g の かりん 1 g の かりん 1 g の かりん 2 g みりん 1 g の かりん 1 g の かりん 2 g かりん 5 g にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 5 g たいごん 30 g にら 5 g もやし 25 g もやし 25 g もでし 25 g をかりん 5 g にんじん 5 g をかりる 0.5 g にんじん 5 g がら・ももスライス 10 g 三温糖 1.5 g をかり 20 g いりご小 ☆ 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g をかし 20 g を油 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g にんじん 10 g 垣 0.2 g でんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g にんじん 10 g 垣 0.3 g 正温糖 1 g にんじん 10 g 垣 0.3 g 正温糖 1 g にんじん 1 g にんじん 1 g でんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g でんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g でんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g でんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g でんじょう 0.02 g 正温糖 2.5 g うずくちしょうゆ 3 g にしょう 0.02 g 正しょう 0.02 g 正しょう 0.02 g 正しょう 0.02 g 正は 1 g でんくしょうゆ 1 g でんじん 1 g でんくしょうか 1 g g にしょうかん 1 個 3ーグルト 片 乗粉 1 g の 3 g にしょうかん 1 個 3ーグルト 片 乗粉 1 g の 3 g にし 1 g いりご大 ☆ 3 g にしいりご大 ☆ 3 g にしいりご人 ☆ 3 g にんじん 1 g にんしん 1 g にんじん 1 g にんしん 1 g にんじん 1 g にんしん 1 g にんじん 1 g					
食油 1 g いのこ大 ☆ 3 g かりん 2 g かりん 1 g 三温糖 4 g 水 65 g しようゆ 5 g 「にんじん 5 g 「たいこん 30 g 「にら 5 g 「たやし 25 g 「たわし 25 g 「たわかめ 0.5 g にんじん 5 g 「にんじん 1 g 「にんじん 1 0 g					
がりん 2 g だいにん 30 g ボンにん 5 g だいにん 5 g だいにん 30 g ボンにん 30 g ボンにん 30 g ボンにん 5 g だいにん 30 g ボンにん 25 g もやし 25 g ボンにん 25 g ボンにん 25 g ボンにん 25 g ボンにん 5 g ボンにんん 5 g ボンにんしん 5 g ボンにんしん 5 g ボンにんしん 5 g ボンにんしん 10 g 三温糖 1.5 g ボンにんじん 10 g 三温糖 1.5 g ボンにんじん 10 g 塩 0.2 g ボンにんじん 10 g 塩 0.2 g ボンにんじん 5 g デュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニ					
がりん 2 g					
しょうゆ 5 g だいにん 30 g にら 5 g キャベツ 20 g 水 15 g こまつな 10 g にら 5 g もやし 25 g 自ごま 1 g 所 15 g にんじん 5 g 所の・ももスライス 10 g 三温糖 1.5 g をゅうり 20 g いりご小 ☆ 1 g にんじん 10 g 塩 の.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 塩 の.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 塩 の.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 塩 の.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 塩 の.2 g をかり 1 g にんじん 10 g 塩 の.3 g 所 1 g にんじん 10 g 重 1 g にんじん 10 g 塩 の.3 g 所 1 g にんじん 1 g にんじん 1 g をかり 1 g にんじん 1 g 塩 の.3 g にんら 1 g にんら 1 g 塩 の.3 g にんら 1 g にんら 1 g にんら 1 g 塩 の.3 g にんら 1 g にんら 1 g にんら 1 g 塩 の.3 g にんら 1 g にんら 1 g にんら 1 g にんら 1 g 塩 の.3 g にんら 1 g にんじん 1					
水 15 g ごまつな 10 g にら 5 g もやし 25 g 日ごま 1 g 日ごま 1 g 日ごま 1 g 日ごま 1 g 日ごお 1 g 日 日ごお 1 g 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日					
抽揚げ 3 g 列 列 25 g 白ごま 1 g 日 1 g 日 1 5 g 日					
きゅうり 20 g いりご小 ☆ 1 g にんじん 10 g 塩 塩 0.2 g ちゃし 20 g 食油 1 g にんじん 10 g 塩 塩 0.2 g 厚 たまねぎ 30 g 酢 でんじん 1 g 厚 にんじん 5 g 三温糖 0.6 g しょうゆ 5 g しょうゆ 1 g しょうゆ 1 g 豆温糖 2.5 g ラオくちしょうゆ 3 g こしょう 0.02 g ロー					
きゅうり 20 g いりご小 ☆ 1 g にんじん 10 g 塩 塩 0.2 g ちゃし 20 g 食油 1 g にんじん 10 g 塩 塩 0.2 g 厚 たまねぎ 30 g 酢 でんじん 1 g 厚 にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 5 g にんじん 1 g を にんじん 1 g					
### もやし					
Cんじん 5 g					
三温糖 2.5 g うすくちしょうゆ 3 g こしょう 0.02 g 0.02 g 塩 0.1 g 塩 0.3 g 0.3 g 酢 3 g みかん 1 個 ヨーグルト 片栗粉 1 g うすくちしょうゆ 2.5 g 水 1 g いりこ大 ☆ 3 g					
塩 0.1 g					
酢 3 g みかん 1 個 ヨーグルト 片栗粉 1 g					
いりこ大 ☆ 3 g					
いりこ大 ☆ 3 g					

献立区分: H 0:通常献立 小学

11月20	0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	ココア牛乳のもと	牛乳	けんちん汁			牛乳			牛乳	大根の中華	和え	
パン		御飯•減量				御飯·減量			御飯·減量			
鶏肉とさつま芋のケチャップ。煮		さばのみそ煮				冬野菜カレーライス			鮭の唐揚げ			
オニオンスープ		◇ゆかりあえ				◇チーズサラダ			サンマーメン			
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	本	牛乳	1	本	
パン 5 5 g	1 食	減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉(角切)	25 g	さば·切身(50g)☆	1	切	ホキ	若鶏もも肉(角切)	30	g	さけ・角切り ☆	50	g	ホキ
さつまいも	50 g	しょうが	1	g		さつまいも	20	g	しょうが	1	g	
たまねぎ	25 g	三温糖	2	g		だいこん	20	g	しょうゆ	3	g	
にんじん	10 g	みりん	1	g		れんこん	15	g	片栗粉	10	g	
冷・むき枝豆	3 g	酒	1	g		にんじん	10	g	食油	5	g	
にんにく	0.1 g	しょうゆ	2	g		たまねぎ	30	g				
食油	2 g	赤みそ	5	g		にんにく	0.5	g	冷凍ちゃんぽん麺	25	g	
三温糖	1 g	酉乍	2	g		食油	0.5	g	豚肉・ももスライス	10	g	
しょうゆ	2 g	水	10	g		塩	0.5	g	はくさい	10	g	
ケチャップ	5 g					ウスターソース	3	g	たまねぎ	10	g	
塩	0.1 g	キャベツ	25	g		トンカツソース	3	g	もやし	12	g	
こしょう	0.01 g	にんじん	5	g		ケチャップ	5	g	にんじん	5	g	
		ゆかり	0.3	g		しょうゆ	1	g	干ししいたけ(カット)	1	g	
ベーコン	8 g					バター ☆	5	g	チンゲン菜	5	g	
にんじん	10 g	豆腐(広島県産)	20	g		小麦粉	6	g	食油	1	g	
たまねぎ	25 g	若鶏肉・スライス	20	g		カレー粉	0.7	g	しょうゆ	5	g	
キャベツ	20 g	油揚げ(広島県産)	3	g		水	60	g	塩	0.5	g	
セロリー	5 g	たまねぎ	20	g					こしょう	0.02	g	
冷・とうもろこし	5 g	にんじん	5	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	ごま油	0.5	g	
鶏がらスープ	20 g	ごぼう	10	g		キャベツ	25	g	鶏がらスープ	10	g	
こしょう	0.02 g	板こんにゃく	10	g		きゅうり	20	g	水	70	g	
塩	0.6 g	ねぎ	5	g		カットチーズ	5	g	片栗粉	1	g	
水	90 g	食油	1	g		三温糖	1	g	水	1	g	
		しょうゆ	4	g		酢	2.5	g				
ココア牛乳のもと ☆	1 個 苺ジャム	水	95	g		サラダ油	1	g	だいこん	30	g	
						塩	0.1	g	にんじん	5	g	
						こしょう	0.02	g	三温糖	0.5	g	
									塩	0.2	g	
									酢	2		
									うすくちしょうゆ	1.5	g	
									ごま油	0.5		
									白ごま	0.3	g	

献立区分: H 0:通常献立 小学 5

11月27E	 日 木曜日		11月28	3日 金曜日										
牛乳			牛乳											
パン			御飯·減量											
ハンハ゛ーク゛のケチャッフ゜ ソースかけ			親子丼											
ポテトスープ			◇まめ菜サラダ											
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									
パン 5 5 g	1 食		減量ごはん	1	食									
ハンバーグ 60 g	1 個	鶏肉	若鶏肉・スライス	30	g									
たまねぎ	30 g		たまねぎ	40	g									
キャベツ	20 g		にんじん	10	g									
エリンギ(真空)	8 g		干ししいたけ(カット)	0.8	g									
マッシュルーム水煮	5 g		卵	40	g									
ウスターソース	5 g		ねぎ	5	g									
ケチャップ	7 g		食油	1	g									
三温糖	1 g		三温糖	2	g									
			みりん	2	g									
ベーコン	8 g		塩	0.2	g									
じゃがいも	30 g		しょうゆ	8	g									
にんじん	10 g		削り節(だし用)	0.5	g									
たまねぎ	15 g		水	40	g									
冷・とうもろこし	10 g													
塩	0.6 g		蒸U大豆 ☆	10	g									
こしょう	0.02 g		まぐろ油漬 ☆	8										
鶏がらスープ	10 g		キャベツ	20										
水	95 g		こまつな	10	g									
			にんじん	5	g									
			酉 作	3	g									
			うすくちしょうゆ	1.5	g									
	1		三温糖	1.2	g				igspace					
	1								igspace					
	1													
	1								igspace					
	 													
	 													
	1													
	1								\perp					
									\sqcup					