12月1	日 月曜日										12月4	12月4日 木曜日				
牛乳				牛乳			牛乳 0	りっぺい汁			牛乳					
御飯·減量				パン			御飯·減量				御飯·減	量				
ねぎ塩豚丼				鶏ごぼうのクリーム煮			さばのピリ辛煮				酒粕肉し	じゃが				
卵スープ				◇海藻サラダ			温野菜(ボイルキャベツ)				◇ひじき	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゛-	
牛乳	1	本		牛乳	1 本		牛乳	1	本		牛乳		1	本		
減量ごはん	1	食		パン 55g	1 食		減量ごはん	1	食		減量ごは	<del>ر</del>	1	食		
豚肉・ももスライス	35	g		若鶏むね肉(角切)	30 g		さば·切身(50g)☆	1	切	ホキ	豚肉・もも	シスライス	25	g		
酒	1	g		たまねぎ	35 g		にんにく	0.4	g		じゃがいも		60	g		
たまねぎ	35	g		じゃがいも	30 g		三温糖	2	g		にんじん		15	g		
にんじん	10	g		ごぼう	15 g		みりん	1	g		たまねぎ		40	g		
白ねぎ	15	g		にんじん	10 g		酒	1	g		冷・さやい	んげん	5	g		
焼きかまぼこ	10	g		冷・とうもろこし	10 g		しょうゆ	1.5	g		つきこんに	やく	15	g		
干ししいたけ(カット)	0.7	g		食油	0.8 g		中みそ	3	g		食油		0.5	g		
しょうが	0.3	g		塩	0.5 g		豆板醬	0.3	g		しょうゆ		6	g		
にんにく	0.3	g		こしょう	0.02 g		水	10	g		みりん		1	g		
食油	1	g		米粉	4 g						三温糖		3	g		
うすくちしょうゆ	3	g		バター ☆	4 g		キャベツ	30	g		酒かす(	保命酒)	3	g		
みりん	1	g		牛乳(調理用)	30 g						水		3	g		
塩	0.4	g		鶏がらスープ	10 g		若鶏肉・こま切り	15	g							
こしょう	0.02	g		水	20 g		にんじん	10	g		まぐろ油漬	<b></b> ☆	10	g		
片栗粉	0.5	g					だいこん	25	g		ひじき(タ	<b>芽</b> )	1	g		
水	0.5	g		海藻ミックス	0.7 g		ごぼう	10	g		にんじん		5	g		
ごま油	0.5	g		だいこん	35 g		冷・さといも(乱切り)	15	g		はくさい		25	g		
				にんじん	5 g		豆腐	20	g		白ごま		1	g		
卵	25	g		まぐろ油漬 ☆	10 g		干ししいたけ(カット)	0.5	g		しょうゆ		0.6	g		
豆腐	15	g		しょうゆ	3 g		ねぎ	3	g		塩		0.1	g		
じゃがいも	15			三温糖	2 g		塩	0.2	g		こしょう		0.02	_		
にんじん	5	g		ごま油	0.5 g		しょうゆ	5	g		1食/ンエッ	·/グマヨネーズ	1	個	ドレッシング	
たまねぎ	20	g		酢	2 g		片栗粉	0.5	g							
チンゲン菜	5	g					水	0.5	g							
えのきだけ(真空)	8	g					いりこ大 ☆	3	g							
しょうゆ	2.5	g					水	80	g							
うすくちしょうゆ	1.5	g					しょうが	0.5	g							
塩	0.3	g														
片栗粉	0.7	g														
水	0.7	g														
鶏がらスープ	15															
· 水	60				•			-					•			

1 ページ

## [週間献立表]

献立区分: A 0:通常献立 小学

12月5日	金曜日		12月8	12月9日	3 火曜日			12月10日 水曜日						
牛乳			牛乳				牛乳				牛乳	ゆかりふりかに	<del></del>	
御飯·減量			御飯·減量				黒糖パン				御飯·減量			
くわい&ねぶとの空揚げ			マーボー豆腐				白身魚のみそマヨネーズ蒸し				おでん			
ちゃんこ汁			◇ほうれんそうのナムル				白菜スープ				◇ツナフレーク和え			
材料名	数量単位	立 アレルキ゛ー		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		本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1 食	:	減量ごはん	1	食		パン 55g (加工用)	1	食		減量ごはん	1	食	
							黒砂糖(パン用)	5.5	g					
くわい (2S) ☆【前日納品】	30 g		豆腐	60	g		マーガリン(パン用)	2.75	-		若鶏もも肉(角切)	30	g	
ねぶと (粉つき)	20 g		豚肉・ももミンチ	15							だいこん	40	_	
	0.3 g		若鶏肉・ミンチ	20			ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉	れんこん	20	_	
食油	7 g		にんじん	20			たまねぎ	20	g		うずら卵(水煮)	20	+ +	
			たまねぎ	40	g		にんじん	5			むすび昆布	1.5	_	
若鶏肉・こま切り	15 g		干ししいたけ(カット)	1	g		えのきだけ(真空)	5			板こんにゃく	20	_	
たら・角切り ☆	15 g		にら	5	g		中みそ	3.5			さつま揚げ	15		
酒	0.5 g		しょうが	0.5	g		ノンエッグマヨネーズ	7		塩・コショウ	黒砂糖	4	1 1	
豆腐(広島県産)	15 g		にんにく	0.3	g		アルミホイル	1	本		みりん	1	g	
冷凍白玉餅	15 g		ごま油	2	g						しょうゆ	6		
はくさい	20 g		三温糖	2	g		若鶏肉・こま切り	10	g		水	30	g	
にんじん	8 g		しょうゆ	1	g		にんじん	10	g					
だいこん	10 g		赤みそ	6	g		はくさい	30			キャベツ	20	g	
白ねぎ	5 g		豆板醤	0.4	g		干ししいたけ(カット)	0.5	g		もやし	20	g	
しゅんぎく	3 g		片栗粉	3	g		たまねぎ	25	g		にんじん	5		
しょうゆ	3 g		水	3	g		冷・とうもろこし	8	g		まぐろ油漬 ☆	10	g	
みりん	0.9 g						塩	0.3	g		三温糖	0.8	g	
塩	0.3 g		ほうれんそう	7	g		うすくちしょうゆ	3	g		しょうゆ	2	g	
いりこ大 ☆	3 g		もやし	35	g		鶏がらスープ	20	g					
水	90 g		にんじん	5	g		水	70	g		1 食ゆかり	1	個	
			しょうゆ	2.5	g									
			ガーリック	0.03	g									
			ごま油	0.5	g									
			白ごま	1	g									

2 ページ

12月1	1日 木曜日			12月12日	12月12日 金曜日 12月15日 月曜日								12月16日 火曜日				
牛乳	アーモント゛いりこ	[/]\•	中】	牛乳 お									コンソメジュリアン				
御飯·減量				御飯·減量				麦御飯				小型パン		クリスマスケー	+		
茎わかめのきんぴら				豚肉と大豆のかりん揚げ				ひきずり				鶏の唐揚	ば(塩味)				
じゃがいものみそ汁				コーンキャベツ				◇小松菜サラダ				◇ブロッコ	リー				
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゛-		材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳		1 7	<b>k</b>	牛乳		1	本		
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん		1 1	夏	小型パン	3 5 g	1	食		
豚肉・ももスライス	15	g		豚肉もも拍子木切り	35	g		若鶏肉・スライス		30 (	9	若鶏もも肉	》(角切)	60	g		
ごぼう	15	g		しょうが	1.2	g		焼き豆腐		20 (	9	塩		0.5	g		
つきこんにゃく	15	g		しょうゆ	1	g		<i>I</i> S		2	9	こしょう		0.02	g		
茎わかめ(冷凍)	10	g		大豆	5	g		焼きかまぼこ		15 (	9	ガーリック		0.1	g		
にんじん	10	g		片栗粉	10	g		しらたき		10	9	片栗粉		10	g		
さつま揚げ	7	g		食油	5	g		たまねぎ		15 (	9	食油		7	g		
食油	1	g		三温糖	4	g		はくさい		35 (	9						
三温糖	2	g		しょうゆ	3.7	g		白ねぎ		15 (	9	ブロッコリー		25	g		
しょうゆ	4	g		水	1.2	g		食油		1 (	9						
ごま油	0.3	g						三温糖		3 (	9	ベーコン		5	g		
一味唐辛子	0.02	g		キャベツ	25	g		酒		1 (	9	たまねぎ		30	g		
				冷・とうもろこし	5	g		みりん		1 (	9	にんじん		10	g		
じゃがいも	25	g						しょうゆ		6	9	キャベツ		25	g		
豆腐	15	g		米粉めん	12	g						セロリー		5	g		
にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り	10	g		ロースハム (短冊切り)		5 9	9	塩		0.6	g		
たまねぎ	25	g		たまねぎ	25	g		にんじん		5 (	9	こしょう		0.01	g		
しめじ(真空)	10	g		にんじん	10	g		こまつな		10	9	鶏がらスー	プ	20	g		
油揚げ	3	g		チンゲン菜	10	g		もやし		20 (	9	水		80	g		
ねぎ	3	g		干ししいたけ(カット)	0.5	g		ひじき(芽)	C	.4	9						
中みそ	8	g		食油	0.5	g		冷・とうもろこし		10	9	クリスマスク	<u> </u>	1	個	ALケーキ	
いりこ大 ☆	3	g		塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2	.5	9						
水	90	g		うすくちしょうゆ	4	g		三温糖		1 (	9						
				鶏がらスープ	15	g		酢	2	.5	9						
アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	水	95	g		ごま油		_	9						
								からし	0.	02	9						
								ふりかけ( C a 強化)		1 1	固 1食ゆかり						
										$\perp$							
												1					

	12月10	3日 木曜日			12月1	19日 金曜		12月22日 月曜日						
牛乳 ふりかけ (	(鉄強化)	牛乳				牛乳	かぼちゃ汁		牛乳					
御飯・減量		御飯•減量				御飯•減量				麦御飯				
高野豆腐の卵とじ		豆乳担々麺				さばのしょうが煮				キムタクこ	ばんの具			
◇切干し大根の酢の物		◇中華風ッナポテト				◇大根のゆずあえ				韓国風	スープ			
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	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		麦ごはん		1	食	
高野豆腐(サイコロ)	5 g	冷凍ちゃんぽん麺	35	g		さば·切身(50g)☆		1 切	<b>ホ</b> ‡	はくさい(=	テムチ漬け)	20	g	
卵	30 g	豚肉・ミンチ	18			しょうが		2 g		豚肉・もも	iスライス	25	g	
豚肉・ももスライス	20 g	しょうが	0.5			三温糖	1.	_		たくあん漬	け (せん切り)	20	-	
じゃがいも	20 g	にんにく	0.5			みりん		2 g		はくさい		20		
	10 g	豆板醬	0.1	g		酒		1 g		うすくちし。	たうゆ	0.5		
	30 g		1	g		しょうゆ		4 g		食油		1	g	
	).5 g	たまねぎ	15			酢		2 g						
冷・さやいんげん	5 g	にんじん	5	g		水	1	0 g		若鶏肉・a	 ごま切り	10	g	
食油	1 g	チンゲン菜	5	g				1		もち(トッ	ク)	20		
三温糖	2 g	もやし	15			だいこん	4	0 g		たまねぎ		25		
塩 C	).5 g	冷・とうもろこし	5	g		ゆず	1.	_		にんじん		5		
しょうゆ	3 g	しょうゆ	5	g		うすくちしょうゆ	0.	_		ねぎ		3		
	40 g	三温糖	0.3			塩	0.			干しわかる	<i>b</i>	0.5		
		塩	0.35							食油		0.5		
切り干しだいこん ☆ 3	3.7 g	こしょう	0.01			かぼちゃ	2	5 g		しょうゆ		2		
	2.5 g	豆乳(調整豆乳)	20	g		豆腐	2	0 g		うすくちし。	たうゆ	2	g	
	10 g	すりごま	1	g		たまねぎ	2	0 g		塩		0.2	_	
もやし	20 g	ごま油	0.5			にんじん		5 g		こしょう		0.02		
にんじん	3 g	鶏がらスープ	10			油揚げ		3 g		鶏がらス-	-プ	20	-	
<b>酉</b> 作	3 g	水	60			しめじ(真空)	1			水		80	_	
三温糖 1	5 g					白みそ		2 g						
うすくちしょうゆ	2 g	じゃがいも	25	g		中みそ		7 g						
塩 C	).2 g	きゅうり	15			いりこ大 ☆		3 g						
		にんじん	3	g		水	9							
ふりかけ( F e強化)	1 個 1食ゆかり	まぐろ油漬 ☆	8	g				1						
		ごま油	0.5											
		三温糖	1	g										
			0.1	g										
		しょうゆ	2.5											
		 酢	2.5	_										
-			1	1			I					<u> </u>		

₩¼区分: A U:週吊₩¼	,	٦,٦	<del>-</del>												5 ハーシ
12月23日 火曜	≣日														
牛乳 角チーズ															
パン															
まめまめドライカレー															
◇フレンチサラダ															
	量量	単位	アレルキ゛ー		材料名	数量単位	z 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
牛乳		本			1/3/11/12		7 7 7 7	1771 H			7 7 77 1	1311111	1		, , , , ,
パン 55g	1	食											†		
豚肉・ももミンチ	10	g											1		
		g											†		
		g													
		g				+ +							1		
		g				+ +				1			1	$\dagger$	
		g				+ +							1		
		g				+ +							1		
冷・むき枝豆	5	g													
	0.2	g													
		g													
		g													
トンカツソース		g													
ウスターソース		g													
		g													
食油		g													
水	8	g													
ロースハム (短冊切り)	5	g													
	30	g													
きゅうり		g											İ		
冷・とうもろこし	5	g													
三温糖	1	g													
酉作 :	2.5	g													
サラダ油	1	g													
塩	0.1	g													
	.02	g													
角チース゛☆	1	個	1 食昆布												
·									•				-		