献立区分: B 0:通常献立 小学

12月1日 月曜日			12月2日	3 火曜日	12月	3日 水曜日		12月4日 木曜日						
牛乳				牛乳						牛乳				
御飯•減量				御飯•減量		パン				御飯·減量				
酒粕肉じゃが				ねぎ塩豚丼		鶏ごぼうのクリーム煮				くわい&ねぶとの空揚げ【小・「	Þ]			
◇ひじきサラダ				卵スープ		◇海藻サラダ				ちゃんご汁	. 2			
材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	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	
牛乳	1	本	7 7 1 1	牛乳	1 本	牛乳	1	本		牛乳	1	本	7 7 1 1	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1 食	パン 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食		
豚肉・ももスライス	25	g		豚肉・ももスライス	35 g	若鶏むね肉 (角切)	30	g		くわい (2S) ☆【前日納品】	30	g		
じゃがいも	60	g		酒	1 g	たまねぎ	35	g		ねぶと(粉つき)	20	g	鶏肉	
にんじん	15	g		たまねぎ	35 g	じゃがいも	30	g		塩	0.3	g		
たまねぎ	40	g		にんじん	10 g	ごぼう	15	g		食油	7	g		
冷・さやいんげん	5	g		白ねぎ	15 g	にんじん	10	g						
つきこんにゃく	15	g		焼きかまぼこ	10 g	冷・とうもろこし	10	g		若鶏肉・こま切り	15	g		
食油	0.5	g		干ししいたけ(カット)	0.7 g	食油	0.8	g		たら・角切り ☆	15	g		
しょうゆ	6	g		しょうが	0.3 g	塩	0.5	g		酒	0.5	g		
みりん	1	g		にんにく	0.3 g	こしょう	0.02	g		豆腐(広島県産)	15	g		
三温糖	3	g		食油	1 g	米粉	4	g		冷凍白玉餅	15	g		
酒かす (保命酒)	3	g		うすくちしょうゆ	3 g	バター ☆	4	g		はくさい	20	g		
水	3	g		みりん	1 g	牛乳 (調理用)	30	g		にんじん	8	g		
				塩	0.4 g	鶏がらスープ	10	g		だいこん	10	g		
まぐろ油漬 ☆	10	g		こしょう	0.02 g	水	20	g		白ねぎ	5	g		
ひじき(芽)	1	g		片栗粉	0.5 g					しゅんぎく	3	g		
にんじん	5	g		水	0.5 g	海藻ミックス	0.7	g g		しょうゆ	3	g		
はくさい	25	g		ごま油	0.5 g	だいこん	35	g		みりん	0.9	g		
白ごま	1	g				にんじん	5	g		塩	0.3	g		
しょうゆ	0.6	g		卵	25 g	まぐろ油漬 ☆	10	g		いりこ大 ☆	3	g		
塩	0.1	g		豆腐	15 g	しょうゆ	3	g		水	90	g		
こしょう	0.02	_		じゃがいも	15 g	三温糖	2	g						
1 食ノンエッグマヨネーズ	1	個	ドレッシング	にんじん	5 g	ごま油	0.5	g						
				たまねぎ	20 g	酉 作	2	g						
				チンゲン菜	5 g									
				えのきだけ(真空)	8 g									
				しょうゆ	2.5 g									
				うすくちしょうゆ	1.5 g									
				塩	0.3 g									
				片栗粉	0.7 g									
				水	0.7 g									
				鶏がらスープ	15 g									
				水	60 g									

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

12月5日 金曜日		12月	12月	9日 火曜		12月10日 水曜日								
	<u>ペい汁</u>		牛乳	アーモント゛いりこ	[/]\•	中】	牛乳	ゆかりふり		牛乳				
御飯・減量			御飯·減量				御飯•減量				黒糖パン			
さばのピリ辛煮			茎わかめのきんぴら				おでん				白身魚のみそマヨネーズ蒸し			
温野菜(ボイルキャベツ)			みそキムチスープ				◇ツナフレーク和え				白菜スープ			
材料名	数量単位	アレルキ゛ー	材料名	数量	単位		材料名	数量	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 7		牛乳	1	本	
減量ごはん	1 食		減量ごはん	1	食		減量ごはん		1 1	P	パン 55g (加工用)	1	食	
											黒砂糖(パン用)	5.5	g	
さば·切身(50g)☆	1 切	ホキ	豚肉・ももスライス	15	g		若鶏もも肉(角切)		30)	マーガリン(パン用)	2.75	g	
にんにく	0.4 g		ごぼう	15	g		だいこん		40)				
三温糖	2 g		つきこんにゃく	15	g		れんこん		20)	ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉
みりん	1 g		茎わかめ(冷凍)	10	g		うずら卵(水煮)		20)	たまねぎ	20	g	
酒	1 g		にんじん	10	g		むすび昆布	1)	にんじん	5		
しょうゆ	1.5 g		さつま揚げ	7	g		板こんにゃく		20]	えのきだけ(真空)	5	1	
中みそ	3 g		食油	1	g		さつま揚げ		15]	中みそ	3.5	g	
豆板醬	0.3 g		三温糖	2	g		黒砂糖]	ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・コショウ
水	10 g		しょうゆ	4	g		みりん		1]	アルミホイル	1	本	
			ごま油	0.3	g		しょうゆ		6)				
キャベツ	30 g						水		30]	若鶏肉・こま切り	10	g	
			若鶏肉・こま切り	10	g						にんじん	10	1	
若鶏肉・こま切り	15 g		ごま油	0.5	g		キャベツ		20]	はくさい	30	g	
にんじん	10 g		塩	0.2	g		もやし		20)	干ししいたけ(カット)	0.5	g	
だいこん	25 g		こしょう	0.02	g		にんじん		5]	たまねぎ	25		
ごぼう	10 g		豆腐	20	g		まぐろ油漬 ☆		10		冷・とうもろこし	8	g	
冷・さといも(乱切り)	15 g		じゃがいも	15			三温糖	(.8]	塩	0.3		
豆腐	20 g		はくさい	15	g		しょうゆ)	うすくちしょうゆ	3	g	
干ししいたけ(カット)	0.5 g		にんじん	7	g						鶏がらスープ	20	g	
ねぎ	3 g		しめじ(真空)	7	g		1 食ゆかり		1 1	5	水	70	g	
塩	0.2 g		ねぎ	5	g									
しょうゆ	5 g		緑豆はるさめ	5	g									
片栗粉	0.5 g		キムチの素	1.5	g									
水	0.5 g		酒	1	g									
いりこ大 ☆	3 g		うすくちしょうゆ	3	g									
水	80 g		中みそ	5	g									
しょうが	0.5 g		鶏がらスープ	30	g									
			水	100	g									
			アーモンドいりこ ☆	1	個									

2 ページ

12月11	12月11日 木曜日		12月12	日 金曜日			12月15	5日 月曜日			12月16日 火曜日				
牛乳	おこめんスープ			牛乳				牛乳				牛乳			
御飯·減量				御飯•減量				麦御飯				御飯·減量			
豚肉と大豆のかりん揚げ				マーボー豆腐				キムタクごはんの具				豆乳担々麺			
コーンキャベツ				◇ほうれんそうのナムル				韓国風スープ				◇中華風ッナポテト			
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	当 数量 単	位 アレルキ゛-	
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1 4	Z	
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1 1	建	
豚肉もも拍子木切り	35	g		豆腐	60	g		はくさい(キムチ漬け)	20	g		冷凍ちゃんぽん麺	35 g]	
しょうが	1.2	g		豚肉・ももミンチ	15	g		豚肉・ももスライス	25	g		豚肉・ミンチ	18 0]	
しょうゆ	1	g		若鶏肉・ミンチ		g		たくあん漬け(せん切り)	20	g		しょうが	0.5]	
大豆	5	g		にんじん	20	g		はくさい	20	g		にんにく	0.5]	
片栗粉	10	g		たまねぎ	40	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		豆板醬	0.1 g]	
食油	5	g		干ししいたけ(カット)	1	g		食油	1	g		食油	1 0]	
三温糖	4	g		にら	5	g						たまねぎ	15 g	3	
しょうゆ	3.7	g		しょうが	0.5	g		若鶏肉・こま切り	10	g		にんじん	5 <u>c</u>]	
水	1.2	g		にんにく	0.3	g		もち(トック)	20	g		チンゲン菜	5 <u>c</u>	3	
				ごま油	2	g		たまねぎ	25	g		もやし	15 g	3	
キャベツ	25	g		三温糖	2	g		にんじん	5	g		冷・とうもろこし	5 <u>c</u>]	
冷・とうもろこし	5	g		しょうゆ	1	g		ねぎ	3	g		しょうゆ	5 <u>c</u>	3	
				赤みそ	6	g		干しわかめ	0.5	g		三温糖	0.3	3	
米粉めん	12	g		豆板醬	0.4	g		食油	0.5	g		塩	0.35]	
若鶏肉・こま切り	10	g		片栗粉	3	g		しょうゆ	2	g		こしょう	0.01 g)	
たまねぎ	25	g		水	3	g		うすくちしょうゆ	2	g		豆乳(調整豆乳)	20 g	3	
にんじん	10	g						塩	0.2			すりごま	1 9)	
チンゲン菜	10	g		ほうれんそう	7	g		こしょう	0.02	g		ごま油	0.5)	
干ししいたけ(カット)	0.5	g		もやし	35	g		鶏がらスープ	20	g		鶏がらスープ	10 g)	
食油	0.5	g		にんじん	5	g		水	80	g		水	60 <u>c</u>	3	
塩	0.3	g		しょうゆ	2.5	g									
うすくちしょうゆ	4	g		ガーリック	0.03	g						じゃがいも	25 g	_	
鶏がらスープ	15	g		ごま油	0.5	g						きゅうり	15 g	3	
水	95	g		白ごま	1	g						にんじん	3 g	3	
												まぐろ油漬 ☆	8 <u>c</u>	3	
												ごま油	0.5]	
												三温糖	1 9]	
												塩	0.1 g	9	
												しょうゆ	2.5	9	
												酢	2.5 g	9	
I															

3 ページ

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学

12月17日 水曜日		12月18	 3日 木曜日		12月19日 金曜日					12月22日 月曜日					
牛乳	コンソメジュリアン		牛乳	牛乳 ふりかけ (鉄強化)					牛乳 ふりかけ(カルシウム強化)						
小型パン	クリスマスケーキ		御飯•減量	かぼちゃ汁			御飯・減量					麦御飯			,
鶏の唐揚げ(塩味)			さばのしょうが煮				高野豆腐の卵とじ					ひきずり			
◇ブロッコリー			◇大根のゆずあえ				◇切干し大根の酢の物					◇小松菜サラダ			
材料名	数量単位	アレルキ゛-		数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	数数	量量	単位	アレルキ゛ー		数量	単位	アレルキ゛ー
牛乳	1 本	7 7 7 7 1	牛乳	1	本	, , , , ,	牛乳			本	7 7 7 7	牛乳	1	本	7 7 7 7
	1 食		減量ごはん	1	食		減量ごはん		1	食		麦ごはん	1	食	
若鶏もも肉(角切)	60 g		さば·切身(50g)☆	1	切	ホキ	高野豆腐(サイコロ)		5	g		若鶏肉・スライス	30	g	
塩	0.5 g		しょうが	2	g		卵		30	g		焼き豆腐	20	g	
こしょう	0.02 g		三温糖	1.5	g		豚肉・ももスライス		20	g		ঠ	2	-	
ガーリック	0.1 g		みりん	2	g		じゃがいも		20	g		焼きかまぼこ	15		
片栗粉	10 g		酒	1	g		にんじん		10	g		しらたき	10		
食油	7 g		しょうゆ	4	g		たまねぎ		30	g		たまねぎ	15	1	
			酉 作	2	g		干ししいたけ(カット)		0.5	g		はくさい	35		
ブロッコリー	25 g		水	10			冷・さやいんげん		5	g		白ねぎ	15	_	
							食油		1	g		食油	1	g	
ベーコン	5 g		だいこん	40	g		三温糖		2	g		三温糖	3	g	
たまねぎ	30 g		ゆず	1.5	g		塩		0.5	g		酒	1	g	
にんじん	10 g		うすくちしょうゆ	0.5	g		しょうゆ		3	g		みりん	1	g	
キャベツ	25 g		塩	0.1	g		水		40	g		しょうゆ	6	g	
セロリー	5 g														
塩	0.6 g		かぼちゃ	25	g		切り干しだいこん ☆		3.7	g		ロースハム(短冊切り)	5	g	
こしょう	0.01 g		豆腐	20	g		しらす干し		2.5	g		にんじん	5	g	
鶏がらスープ	20 g		たまねぎ	20			きゅうり			g		こまつな		g	
水	80 g		にんじん	5	g		もやし		20	g		もやし	20		
			油揚げ	3	g		にんじん		3	g		ひじき(芽)	0.4	g	
クリスマスケーキ	1 個	A Lケーキ	しめじ(真空)	10	g		酢		3	g		冷・とうもろこし	10	g	
			白みそ	2	g		三温糖		1.5	g		うすくちしょうゆ	2.5	g	
			中みそ	7	g		うすくちしょうゆ		2	g		三温糖	1	g	
			いりこ大 ☆	3	g		塩		0.2	g		酢	2.5	g	
			水	95	g							ごま油	0.3	g	
							ふりかけ(F e強化)		1	個	1食ゆかり	からし	0.02		
												ふりかけ(C a 強化)	1	個	1食ゆかり

4 ページ

[週間献立表]

献立区分: B 0:通常献立 小学 5 ページ

12月23	3日 火曜日												
	角チーズ												
御飯•減量													
まめまめドライカレー													
◇フレンチサラダ													
材料名	数量単位アルルキャー	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	אטערוים		, ,	7 0 70 1	101-114		1 1-2	7 0 70 1	7/3/1-1/14			7 7 7 7 1
7 7 5												\vdash	
減量ごはん	1 食												
豚肉・ももミンチ	10 g												
若鶏肉・ミンチ	20 g												
たまねぎ	40 g												
じゃがいも	20 g												
にんじん	10 g												
蒸し大豆(クラッシュ)	10 g												
ひよこ豆(蒸し)	10 g												
冷・むき枝豆	5 g												
にんにく	0.2 g												
カレー粉	0.7 g												
ケチャップ	10 g												
トンカツソース	2 g												
ウスターソース	2 g												
塩	0.4 g												
食油	1 g												
水	8 g												
ロースハム(短冊切り)	5 g												
キャベツ	30 g												
きゅうり	10 g												
冷・とうもろこし	5 g												
三温糖	1 g												
酢	2.5 g												
サラダ油	1 g												
塩	0.1 g											\sqcup	
こしょう	0.02 g											\sqcup	
												\sqcup	
角チース゛☆	1 個 1 食昆布											\sqcup	
												\sqcup	
												\sqcup	