

[週間献立表]

献立区分: D 0:通常献立 小学

12月1日 月曜日				12月2日 火曜日				12月3日 水曜日				12月4日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 酒粕肉じゃが ◇ひじきサラダ				牛乳 御飯・減量 ねぎ塩豚丼 卵スープ				牛乳 パン 鶏ごぼうのクリーム煮 ◇海藻サラダ				牛乳 御飯・減量 くわい&ねぶとの空揚げ【小・中】 ちゃんこ汁			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
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 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	30	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		食用油	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	
食用油	0.5	g		干しいたけ(カット)	0.7	g		食用油	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		食用油	1	g		米粉	4	g		冷凍白玉餅	15	g	
酒かす（神辺）	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		だいてん	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		しょうゆ	3	g	
キャベツ	15	g		ごま油	0.5	g		だいてん	35	g		みりん	0.9	g	
きゅうり	10	g						にんじん	5	g		塩	0.3	g	
蒸し大豆 ☆	10	g		卵	25	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		いりこ大 ☆	3	g	
白ごま	1	g		豆腐	15	g		しょうゆ	3	g		水	90	g	
しょうゆ	0.6	g		じゃがいも	15	g		三温糖	2	g					
塩	0.1	g		にんじん	5	g		ごま油	0.5	g					
こしょう	0.02	g		たまねぎ	20	g		酢	2	g					
ノンエッグマヨネーズ	8	g	ドレッシング	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: D 0:通常献立 小学

2 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分： D 0:通常献立 小学

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

[週間献立表]

献立区分: D 0:通常献立 小学

4 ページ

12月17日 水曜日				12月18日 木曜日				12月19日 金曜日				12月22日 月曜日			
牛乳 小型パン 鶏の唐揚げ(塩味) ◇ブロッコリー				牛乳 かぼちゃ汁 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇大根のゆずあえ				牛乳 御飯・減量 高野豆腐の卵とじ ◇切干し大根の酢の物				牛乳 ふりかけ(鉄強化) 麦御飯 ひきずり ◇小松菜サラダ			
材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
小型パン 35g	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		ふ	2	g	
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	g	
片栗粉	10	g		酒	1	g		にんじん	10	g		しらたき	10	g	
食油	7	g		しょうゆ	4	g		たまねぎ	30	g		たまねぎ	15	g	
				酢	2	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		はくさい	35	g	
ブロッコリー	25	g		水	10	g		冷・さやいんげん	5	g		白ねぎ	15	g	
								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	g		きゅうり	10	g		こまつな	10	g	
水	80	g		にんじん	5	g		もやし	20	g		もやし	20	g	
				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(Fe強化)	1	個	1食ゆかり	からし	0.02	g	
												ふりかけ(Ca強化)	1	個	1食ゆかり

[週 間 献 立 表]

献立区分： D 0:通常献立 小学

12月23日 火曜日															
牛乳 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	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー	材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本													
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													
こしょう	0.02	g													
角チーズ ☆	1	個	1 食昆布												