献立区分: F 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				
◇ひじきサラダ				卵スープ		◇海藻サラダ				ちゃんご汁				
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		数量	単位	アレルキ゛ー	
<u> </u>	1	本		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			酒	1 g	たまねぎ	35	g		ねぶと(粉つき)	20		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			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	_		
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		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	酢	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									

献立区分: F 0:通常献立 小学 _______

12月5日 金曜日			12月	8日 月曜日	12月9日		12月10日 水曜日							
	<u> </u>		牛乳	アーモント、いりこ	[/ \•	中]		ころいたロー		牛乳				
御飯・減量	· · · · / I		御飯•減量	/ L) V-)C		1 4	御飯・減量	JC 05/10/1			黒糖パン			
さばのピリ辛煮			大豆うどん				かぼちゃ入りメンチカツ【沼隈】				白身魚のみそマヨネーズ蒸し			
温野菜(ボイルキャベツ)			広島菜とちりめんの炒めも	σ			◇コーンキャベツ				白菜スープ			
材料名	数量単位	アレルキ゛ー	材料名		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> </u>	1 本	7 7 7 7	牛乳	1	本	7 7 7 7 7	牛乳	1	本	7 7 77 1	牛乳	1	本	7 7 7 7
	<u> </u>								Ė				Ė	
 減量ごはん	1 食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 55g (加工用)	1	食	
											黒砂糖(パン用)	5.5		
さば·切身(50g)☆	1 切	ホキ	冷凍うどん	45	g		かぼちゃメンチカツ【沼隈】(50g)	1	個	 鶏肉	マーガリン(パン用)	2.75		
にんにく	0.4 g		大豆	8	g		食油	5	g					
三温糖	2 g		焼きかまぼこ	10	g						ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉
みりん	1 g		油揚げ	3	g		キャベツ	25	g		たまねぎ	20	g	
酒	1 g		しめじ(真空)	5	g		冷・とうもろこし	5			にんじん	5		
しょうゆ	1.5 g		たまねぎ	20	g						えのきだけ(真空)	5		
中みそ	3 g		にんじん	10	g		米粉めん	12	g		中みそ	3.5		
豆板醬	0.3 g		干しわかめ	0.3	g		若鶏肉・こま切り	10	g		ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・コショウ
水	10 g		ねぎ	5	g		たまねぎ	25	g		アルミホイル	1	本	
			しょうゆ	5.5	g		にんじん	10	g					
キャベツ	30 g		塩	0.2	g		チンゲン菜	10	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
			いりこ大 ☆	2	g		干ししいたけ(カット)	0.5	g		にんじん	10	g	
若鶏肉・こま切り	15 g		水	90	g		食油	0.5	g		はくさい	30	g	
にんじん	10 g						塩	0.3	g		干ししいたけ(カット)	0.5	g	
だいこん	25 g		広島菜漬(刻み)	20	g		うすくちしょうゆ	4	_		たまねぎ	25	g	
ごぼう	10 g		冷・とうもろこし	10	g		鶏がらスープ	15	g		冷・とうもろこし	8	g	
冷・さといも(乱切り)	15 g		にんじん	5	g		水	95	g		塩	0.3	g	
豆腐	20 g		まぐろ油漬 ☆	15	g						うすくちしょうゆ	3	g	
干ししいたけ(カット)	0.5 g		しらす干し	2.5	g						鶏がらスープ	20	g	
ねぎ	3 g		ごま油	1	g						水	70	g	
塩	0.2 g		しょうゆ	0.2	g									
しょうゆ	5 g		白ごま	2	g									
片栗粉	0.5 g													
水	0.5 g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布								
いりこ大 ☆	3 g													
水	80 g													
しょうが	0.5 g													

2 ページ

献立区分: F 0:通常献立 小学

12月11日 木曜日		12月12	2日 金曜日	12月1!			12月16日 火曜日						
<u> </u>	<u>— - 1 - E — — — — — — — — — — — — — — — — — —</u>		ゆかりふりかけ			牛乳	<u>од</u> , з -д-			牛乳		-	
御飯•減量		御飯・減量	7 73 3.3.373 17			麦御飯				御飯•減量			
マーボー豆腐		おでん				キムタクごはんの具				豆乳担々麺			
◇ほうれんそうのナムル		 ◇ツナフレーク和え				韓国風スープ				◇中華風ツナポテト			
材料名	数量 単位 アレルキ [*] ・		数量	単位	アレルキ"-	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー		数量	単位	アレルキ゛ー
<u> </u>	1 本	ー	1	本	7 0 10 1	牛乳	1	本	7 0 10 1	牛乳	1	本	7 0 70 1
				•				 					
 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	若鶏もも肉(角切)	30	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	だいこん	40	1		豚肉・ももスライス	25			豚肉・ミンチ	18		
若鶏肉・ミンチ	20 g	れんこん	20			たくあん漬け(せん切り)	20			しょうが	0.5	+	
にんじん	20 g	うずら卵(水煮)	20			はくさい	20	_		にんにく	0.5	1	
たまねぎ	40 g	むすび昆布	1.5	1 1		うすくちしょうゆ	0.5			豆板醬	0.1	g	
干ししいたけ(カット)	1 g	板こんにゃく	20	g		食油	1	g		食油	1	g	
にら	5 g	さつま揚げ	15							たまねぎ	15		
しょうが	0.5 g	黒砂糖	4	g		若鶏肉・こま切り	10	g		にんじん	5	g	
にんにく	0.3 g	みりん	1	g		もち(トック)	20	g		チンゲン菜	5	g	
ごま油	2 g	しょうゆ	6	g		たまねぎ	25	g		もやし	15	g	
三温糖	2 g	水	30	g		にんじん	5	g		冷・とうもろこし	5	g	
しょうゆ	1 g					ねぎ	3	g		しょうゆ	5	g	
赤みそ	6 g	キャベツ	20	g		干しわかめ	0.5	g		三温糖	0.3	g	
豆板醬	0.4 g	もやし	20	g		食油	0.5	g		塩	0.35	g	
片栗粉	3 g	にんじん	5	g		しょうゆ	2	g		こしょう	0.01	g	
水	3 g	まぐろ油漬 ☆	10	g		うすくちしょうゆ	2	g		豆乳(調整豆乳)	20	g	
		三温糖	0.8	g		塩		g		すりごま	1	g	
ほうれんそう	7 g	しょうゆ	2	g		こしょう	0.02	g		ごま油	0.5	g	
もやし	35 g					鶏がらスープ	20			鶏がらスープ	10	g	
にんじん	5 g	1 食ゆかり	1	個		水	80	g		水	60	g	
しょうゆ	2.5 g												
ガーリック	0.03 g									じゃがいも	25	g	
ごま油	0.5 g									きゅうり	15	+	
白ごま	1 g									にんじん	3		
										まぐろ油漬 ☆	8		
										ごま油	0.5	g	
										三温糖	1	g	
										塩	0.1		
										しょうゆ	2.5	+	
										酢	2.5	g	

3 ページ

献立区分: F 0:通常献立 小学

12月17日 水曜日		12月18	12月19日 金曜日					12月22日 月曜日										
牛乳	牛乳 コンソメジュリアン								キ乳 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				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			数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	光女	2量	単位	アレルキ゛ー		数量	単位	アレルキ"-			
牛乳	1 本		牛乳	1	本	7 7 7 7	牛乳			本	7 7 7 7	牛乳	1	本	7077			
	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		<i>ট</i>	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				
			酢	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	g		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					こまつな		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		酉乍	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			

4 ページ

献立区分: F 0:通常献立 小学 5 ページ

12月2	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	1211 H			7 7 7 7	1971 1 14			7 7 7 7	131111			7 7 7 7
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												
角チース゛ ☆	1 個 1食昆布												