献立区分: G 0:通常献立 小学

| 12月1           | 日 月曜日 |              | 12月2日            | 1 火曜日 |        |        | 12月3日            | 3 水曜日 |        |        |              | 12月4             | 日 木曜日 |        |        |
|----------------|-------|--------------|------------------|-------|--------|--------|------------------|-------|--------|--------|--------------|------------------|-------|--------|--------|
| 牛乳             |       |              | 牛乳               |       |        |        | 牛乳 の             | かっぺい汁 |        |        | 牛乳           |                  |       |        |        |
| 御飯·減量          |       |              | 御飯•減量            |       |        |        | 御飯•減量            |       |        |        | パン           |                  |       |        |        |
| 酒粕肉じゃが         |       |              | くわい&ねぶとの空揚げ【小・ロ  | 中】    |        |        | さばのピリ辛煮          |       |        |        | 鶏ごぼう         | のクリーム煮           |       |        |        |
| ◇ひじきサラダ        |       |              | ちゃんこ汁            |       |        |        | 温野菜(ボイルキャベツ)     |       |        |        | ◇海藻          | 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            | 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      |        | パン 5         | 5 g              | 1     | 食      |        |
| 豚肉・ももスライス      | 25    | g            | くわい (2S) ☆【前日納品】 | 30    | g      |        | <br> さば·切身(50g)☆ | 1     | łЛ     | ホキ     | <b>若</b> 窪かた | <br>L肉(角切)       | 30    | g      |        |
| じゃがいも          | 60    |              | ねぶと(粉つき)         |       | _      | 鶏肉     | 12612 (2009) ×   | 0.4   |        | 714    | たまねぎ         |                  |       | g      |        |
| にんじん           |       | g            | 塩<br>塩           | 0.3   |        | 不同门    | 三温糖              | 2     |        |        | じゃがいも        |                  |       | g      |        |
| たまねぎ           | 40    | <del> </del> | <del> </del>     | 7     | g<br>g |        | みりん              | 1     |        |        | ごぼう          | )                |       | g      |        |
| た。<br>冷・さやいんげん | 5     |              | 及個               |       | 9      |        | 酒                | 1     | g      |        | にんじん         |                  | 10    | 1      |        |
| つきこんにゃく        | 15    | g<br>g       |                  | 15    | g      |        | しょうゆ             | 1.5   | g<br>g |        | 冷・とうも        | <br>ス <b>ご</b> , |       | g<br>g |        |
| <b>食油</b>      | 0.5   |              | たら・角切り ☆         | 15    |        |        | 中みそ              | 3     |        |        | 食油           | <u> </u>         | 0.8   |        |        |
| しょうゆ           | 6     | g            |                  | 0.5   | _      |        | 豆板醬              | 0.3   |        |        | 塩            |                  | 0.5   |        |        |
| みりん            | 1     | g            | 豆腐(広島県産)         | 15    |        |        | 水                | 10    |        |        | こしょう         |                  | 0.02  |        |        |
|                | 3     | g            | 冷凍白玉餅            | 15    | g      |        |                  |       |        |        | 米粉           |                  | 4     | g      |        |
| <br>酒かす(保命酒)   | 3     | g            | はくさい             | 20    |        |        | キャベツ             | 30    | g      |        | バター ゼ        | ₹                | 4     |        |        |
| <br>水          | 3     | g            | にんじん             | 8     | g      |        |                  |       |        |        | 牛乳(訓         | 周理用)             | 30    |        |        |
|                |       |              | だいこん             | 10    |        |        | 若鶏肉・こま切り         | 15    | g      |        | 鶏がらス-        |                  | 10    | g      |        |
| まぐろ油漬 ☆        | 10    | g            | 白ねぎ              | 5     | g      |        | にんじん             | 10    |        |        | 水            |                  | 20    |        |        |
| ひじき(芽)         | 1     | g            | しゅんぎく            | 3     |        |        | だいこん             | 25    |        |        |              |                  |       |        |        |
| にんじん           | 5     | g            | しょうゆ             | 3     | g      |        | ごぼう              | 10    | g      |        | 海藻ミック        | 7ス               | 0.7   | g      |        |
| はくさい           | 25    | g            | みりん              | 0.9   | g      |        | 冷・さといも(乱切り)      | 15    | g      |        | だいこん         |                  | 35    | g      |        |
| 白ごま            | 1     | g            | 塩                | 0.3   | g      |        | 豆腐               | 20    | g      |        | にんじん         |                  | 5     | g      |        |
| しょうゆ           | 0.6   | g            | いりこ大 ☆           | 3     | g      |        | 干ししいたけ(カット)      | 0.5   | g      |        | まぐろ油流        | <b></b>          | 10    | g      |        |
| 塩              | 0.1   | g            | 水                | 90    | g      |        | ねぎ               | 3     | g      |        | しょうゆ         |                  | 3     | g      |        |
| こしょう           | 0.02  | g            |                  |       |        |        | 塩                | 0.2   | 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     |                  |       |        |        | しょうゆ             | 5     | g      |        | ごま油          |                  | 0.5   | g      |        |
|                |       |              |                  |       |        |        | 片栗粉              | 0.5   | g      |        | 酢            |                  | 2     | g      |        |
|                |       |              |                  |       |        |        | 水                | 0.5   | g      |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        | いりこ大 ☆           | 3     | g      |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        | 水                | 80    | g      |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        | しょうが             | 0.5   | g      |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |
|                |       |              |                  |       |        |        |                  |       |        |        |              |                  |       |        |        |

## [週間献立表]

献立区分: G 0:通常献立 小学

| 12月5日 金曜日   |        | 12月8      | 3日 月曜日  |    |        | 12月9              | 日 火曜日 |    | 12月10日 水曜日 |               |         |    |           |
|-------------|--------|-----------|---------|----|--------|-------------------|-------|----|------------|---------------|---------|----|-----------|
| 牛乳          |        | 牛乳        | ゆかりふりかけ | ŀ  |        | 牛乳                |       |    |            |               | おこめんスープ |    |           |
| 御飯•減量       |        | 御飯・減量     |         |    |        | 御飯•減量             |       |    |            | 御飯・減量         |         |    |           |
| ねぎ塩豚丼       |        | おでん       |         |    |        | マーボー豆腐            |       |    |            | 豚肉と大豆のかりん揚げ   |         |    |           |
| 卵スープ        |        | ◇ツナフレーク和え |         |    |        | ◇ほうれんそうのナムル       |       |    |            | コーンキャベツ       |         |    |           |
| 材料名         | 数量単位アル |           | 数量      | 単位 | アレルキ"- | 材料名               | 数量    | 単位 | アレルキ"-     |               | 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  |            | 減量ごはん         | 1       | 食  |           |
| #W==C10/V   |        | 77-2-1070 |         | 10 |        | ## <u>#</u> 210/0 |       |    |            | 11-N-11-01-01 |         |    |           |
| 豚肉・ももスライス   | 35 g   | 若鶏もも肉(角切) | 30      | g  |        | 豆腐                | 60    | g  |            | 豚肉もも拍子木切り     | 35      | g  |           |
| 酒           | 1 g    | だいこん      | 40      | g  |        | 豚肉・ももミンチ          | 15    | g  |            | しょうが          | 1.2     | g  |           |
| たまねぎ        | 35 g   | れんこん      | 20      | g  |        | 若鶏肉・ミンチ           | 20    | g  |            | しょうゆ          | 1       | g  |           |
| にんじん        | 10 g   | うずら卵(水煮)  | 20      | g  |        | にんじん              | 20    | g  |            | 大豆            | 5       | g  |           |
| 白ねぎ         | 15 g   | むすび昆布     | 1.5     | g  |        | たまねぎ              | 40    | g  |            | 片栗粉           | 10      | g  |           |
| 焼きかまぼこ      | 10 g   | 板こんにゃく    | 20      | g  |        | 干ししいたけ(カット)       | 1     | g  |            | 食油            | 5       | g  |           |
| 干ししいたけ(カット) | 0.7 g  | さつま揚げ     | 15      | g  |        | にら                | 5     | g  |            | 三温糖           | 4       | g  |           |
| しょうが        | 0.3 g  | 黒砂糖       | 4       | g  |        | しょうが              | 0.5   | g  |            | しょうゆ          | 3.7     | g  |           |
| にんにく        | 0.3 g  | みりん       | 1       | g  |        | にんにく              | 0.3   | g  |            | 水             | 1.2     | g  |           |
| 食油          | 1 g    | しょうゆ      | 6       | g  |        | ごま油               | 2     | g  |            |               |         |    |           |
| うすくちしょうゆ    | 3 g    | 水         | 30      | g  |        | 三温糖               | 2     | g  |            | キャベツ          | 25      | g  |           |
| みりん         | 1 g    |           |         |    |        | しょうゆ              | 1     | g  |            | 冷・とうもろこし      | 5       | g  |           |
| 塩           | 0.4 g  | キャベツ      | 20      | g  |        | 赤みそ               | 6     | g  |            |               |         |    |           |
| こしょう        | 0.02 g | もやし       | 20      | g  |        | 豆板醬               | 0.4   | g  |            | 米粉めん          | 12      | g  |           |
| 片栗粉         | 0.5 g  | にんじん      | 5       | g  |        | 片栗粉               | 3     | g  |            | 若鶏肉・こま切り      | 10      | g  |           |
| 水           | 0.5 g  | まぐろ油漬 ☆   | 10      | g  |        | 水                 | 3     | g  |            | たまねぎ          | 25      | g  |           |
| ごま油         | 0.5 g  | 三温糖       | 0.8     | g  |        |                   |       |    |            | にんじん          | 10      |    |           |
|             |        | しょうゆ      | 2       | g  |        | ほうれんそう            | 7     | g  |            | チンゲン菜         | 10      | g  |           |
| 卵           | 25 g   |           |         |    |        | もやし               | 35    | g  |            | 干ししいたけ(カット)   | 0.5     | g  |           |
| 豆腐          | 15 g   | 1 食ゆかり    | 1       | 個  |        | にんじん              | 5     | g  |            | 食油            | 0.5     | g  |           |
| じゃがいも       | 15 g   |           |         |    |        | しょうゆ              | 2.5   |    |            | 塩             | 0.3     | g  |           |
| にんじん        | 5 g    |           |         |    |        | ガーリック             | 0.03  | g  |            | うすくちしょうゆ      | 4       | g  |           |
| たまねぎ        | 20 g   |           |         |    |        | ごま油               | 0.5   | g  |            | 鶏がらスープ        | 15      | g  |           |
| チンゲン菜       | 5 g    |           |         |    |        | 白ごま               | 1     | g  |            | 水             | 95      | 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   |           |         |    |        |                   |       |    |            |               |         |    |           |
|             |        |           |         |    |        |                   |       |    |            |               |         |    |           |
|             |        |           |         |    |        |                   |       |    |            |               |         |    |           |

2 ページ

## [週間献立表]

| #함   | 12月11            | 日 木曜日  |          | 12月1       | 2日 金曜日   |     |        | 12月1!        | 5日 月曜日 |    |        | 12月         | 16日 火曜日 |     |        |
|--|------------------|--------|----------|------------|----------|-----|--------|--------------|--------|----|--------|-------------|---------|-----|--------|
| 計學的한국국/지원   計學   | 牛乳               |        |          | 牛乳         | アーモンドいりこ | [小、 | 中】     | 牛乳           |        |    |        | 牛乳          | ふりかけ(鉄  | 強化) | )      |
| 白菜ハブ   大林名   数温   世位   アルギー   大林名   大阪   世位   アルギー   大林名   大阪   世位   アルギー   大阪   大阪   大阪   大阪   世位   アルギー   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大   | 黒糖パン             |        |          | 御飯·減量      |          |     |        | 麦御飯          |        |    |        | 御飯·減量       |         |     |        |
| 材料名   数型   PC   PUN**   材料名   数型   PC   PUN**   材料名   数型   PC   PUN**   大名   PC   PUN**   大名   PC   PUN**   大名   PC   PUN**   PC      | 白身魚のみそマヨネーズ蒸し    |        |          | 茎わかめのきんぴら  |          |     |        | キムタクごはんの具    |        |    |        | 高野豆腐の卵とじ    |         |     |        |
| 中外 1 本 1 年 中外 1 本 1 年 中外 1 本 中外 1 本 1 年   | 白菜スープ            |        |          | じゃがいものみそ汁  |          |     |        | 韓国風スープ       |        |    |        | ◇切干し大根の酢の物  |         |     |        |
| 大学 5 g   1 g   1 g   1 g   1 g   1 g   1 g   1 g   2 g   2 g   3 g   2 g     | 材料名              | 数量単位   | 立 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 |
| 無砂糖 (VC用) 5.5 g  | 牛乳               | 1 本    |          | 牛乳         | 1        | 本   |        | 牛乳           | 1      | 本  |        | 牛乳          | 1       | 本   |        |
| 無砂糖 (VC用) 5.5 g  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
| マーガン (バン用) 2.75 g  | パン 55g (加工用)     | 1 食    |          | 減量ごはん      | 1        | 食   |        | 麦ごはん         | 1      | 食  |        | 減量ごはん       | 1       | 食   |        |
| ## 15   15   15   15   15   15   15   15   | 黒砂糖(パン用)         | 5.5 g  |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
| 本キ・切身(50g) 立 1 切 鶏肉 つきこんにゃく 15 g に ためん濡り(性ん切り) 20 g 豚肉・ももスライス 20 g に たはん 20 g 変わか (冷凍) 10 g は ださい 20 g に たいしん 10 g に たいしん 10 g は ださい 20 g に たいしん 10 g に 10 c にんしん 10 g にんしん 10 g に 10 c にんしん 10 g にんし | マーガリン(パン用)       | 2.75 g |          | 豚肉・ももスライス  | 15       | g   |        | はくさい(キムチ漬け)  | 20     | g  |        | 高野豆腐(サイコロ)  | 5       | g   |        |
| たまねぎ 20 g  |                  |        |          | ごぼう        | 15       | g   |        | 豚肉・ももスライス    | 25     | g  |        | 卵           | 30      | g   |        |
| にんじん 5 g にんじん 10 g つすぐちしょうゆ 0.5 g にんじん 10 g つすぐちしょうゆ 0.5 g にんじん 10 g のかきだけ(草空) 5 g つきおおぎ 7 g 食油 1 g たおおぎ 30 g つかけではがけです。 3.5 g 食油 1 g にんじん 10 g たおおぎ 30 g つかけではがけです。 7 g 塩油 1 g にんじん 10 g からでいんげん 5 g つかけではない 10 g からでいんげん 5 g を加 1 g にんじん 10 g からでいんげん 5 g を加 1 g にんじん 10 g からでいんげん 5 g を加 1 g にんじん 10 g になか 10 g にんじん 1  | ホキ・切身(50g) ☆     | 1 切    | 鶏肉       | つきこんにゃく    | 15       | g   |        | たくあん漬け(せん切り) | 20     | g  |        | 豚肉・ももスライス   | 20      | g   |        |
| 双きだけ(真空) 5 g s きっま揚げ 7 g s   | たまねぎ             | 20 g   |          | 茎わかめ(冷凍)   | 10       | g   |        | はくさい         | 20     | g  |        | じゃがいも       | 20      | g   |        |
| 中みそ 3.5 g  | にんじん             | 5 g    |          | にんじん       | 10       | g   |        | うすくちしょうゆ     | 0.5    | g  |        | にんじん        | 10      | g   |        |
| プレアグマコネーズ         7         9         塩・39 か         三温糖         2         9         若類内・こま切り         10         9         冷・さやいんげん         5         9           アルミホイル         1         本         しようり         4         9         もち(トック)         20         9         食油         11         9           アルミホイル         1         本         しようり         4         9         もち(トック)         20         9         食油         11         9           日本         1         本         しようり         4         9         もち(トック)         20         9         食油         1         9           活動的、こま切り         10         9         一、株舗辛子         0.02         9         たんじん         5         9         三温糖         2         9           はんじん         10         9         一、株舗辛子         0.02         9         上のがした         2         9         上のがした         3         9         上のがり         3         9         上のがした         4         9         2         9         かりした         3         9         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1   | えのきだけ(真空)        | 5 g    |          | さつま揚げ      | 7        | g   |        | 食油           | 1      | g  |        | たまねぎ        | 30      | g   |        |
| アルミネイル 1 本   | 中みそ              | 3.5 g  |          | 食油         | 1        |     |        |              |        |    |        | 干ししいたけ(カット) | 0.5     | g   |        |
| アルネオイル     1 本 いっからの     4 の のではありのではあります。     4 の ののではあります。     5 ののではありのではあります。     2 の ののではあります。     2 の ののではない     2 の ののではあります。     2 の ののではあ   |                  | 7 g    | 塩・コショウ   | 三温糖        | 2        |     |        | 若鶏肉・こま切り     | 10     | g  |        | 冷・さやいんげん    | 5       | 1   |        |
| 日  | アルミホイル           | 1 本    |          | しょうゆ       | 4        |     |        | もち(トック)      |        |    |        | 食油          | 1       |     |        |
| 岩鷚内・こま切り 10 g  |                  |        |          | ごま油        | 0.3      | g   |        | たまねぎ         | 25     | g  |        | 三温糖         | 2       | 1   |        |
| はくさい   30 g   じゃがいも   25 g   干しわかめ   0.5 g   水   40 g     干ししいたけ(かり)   0.5 g   豆腐   15 g   食油   0.5 g   切り干したごん ☆   3.7 g     たまねぎ   25 g   にんじん   5 g   しょうゆ   2 g   切り干したごん ☆   3.7 g     冷・とうもろこし   8 g   たまねぎ   25 g   うすくちしょうゆ   2 g   しらす干し   2.5 g     塩   0.3 g   しめじ(真空)   10 g   塩   0.2 g   きゅうり   10 g     うすくちしょうゆ   3 g   油揚げ   3 g   ごしょう   0.02 g   きゃうり   10 g     鶏がらスーブ   20 g   ねぎ   3 g   親がらスーブ   20 g   にんじん   3 g     水   70 g   中みそ   8 g   水   80 g   酢   3 g     水   70 g   中みそ   8 g   水   80 g   酢   3 g  | 若鶏肉・こま切り         | 10 g   |          | 一味唐辛子      | 0.02     | g   |        | にんじん         | 5      | g  |        | 塩           | 0.5     | g   |        |
| 干ししいたけ(か)ト)       0.5       g       豆腐       15       g       食油       0.5       g       切り干しだいてん ☆       3.7       g         たまねぎ       25       g       にんじん       5       g       しようゆ       2       g       切り干しだいてん ☆       3.7       g         冷・とうもろこし       8       g       たまねぎ       25       g       うすくちしょうゆ       2       g       しらす干し       2.5       g         塩       0.3       g       しめじ(真空)       10       g       塩       0.2       g       きゅうり       10       g         ラすくちしょうゆ       3       g       油揚げ       3       g       こしょう       0.02       g       もやし       20       g         繋がらスープ       20       g       中みそ       8       g       水       80       g       酢       3       g         水       70       g       中みそ       8       g       水       80       g       酢       3       g         ボイン       カ       水       90       g        コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ       コ   | にんじん             | 10 g   |          |            |          |     |        | ねぎ           | 3      | g  |        | しょうゆ        | 3       | g   |        |
| 干ししいたけ(か)         0.5         g         豆腐         15         g         食油         0.5         g         切り干しだいてん ☆         3.7         g           たまねぎ         25         g         たまねぎ         25         g         しようゆ         2         g         切り干しだいてん ☆         3.7         g           冷・とうもろごし         8         g         たまねぎ         25         g         うすくちしょうゆ         2         g         しらす干し         2.5         g           塩         0.3         g         しめじ(真空)         10         g         塩         0.2         g         きゅうり         10         g           うすくちしょうゆ         3         g         油揚げ         3         g         こしょう         0.02         g         もやし         20         g           繋がらスープ         20         g         中みそ         8         g         水         80         g         酢         こんじん         3         g           水         70         g         中みそ         8         g         水         80         g         酢         三温糖         1.5         g           エーストー・フェート・ファーモンド・リンティ         1         個         1         1         1  | はくさい             | 30 g   |          | じゃがいも      | 25       | g   |        | 干しわかめ        | 0.5    | g  |        | 水           | 40      | g   |        |
| たまねぎ 25 g にんじん 5 g しようゆ 2 g 切り干しだいん ☆ 3.7 g かくとうもろこし 8 g にんじん 5 g しおうゆ 2 g 切り干しだいん ☆ 3.7 g しかとうもろこし 8 g にたおき 25 g うすくちしょうゆ 2 g しらす干し 2.5 g にない 10 g 塩 0.3 g しかじ(真空) 10 g 塩 0.2 g きゅうり 10 g きゅうり 10 g きゅうり 10 g まゅうり 10 g まゅうり 3 g おがらスープ 20 g たれじん 3 g にんじん 3 g がらスープ 20 g たんじん 3 g がらスープ 20 g にんじん 3 g がらスープ 20 g が 2 g でんじん 3 g が 3 g がらスープ 20 g がらスープ 20 g が 3 g がらスープ 20 g がらない 3 g がらスープ 20 g が 3 g がらスープ 20 g がらない 3 g がらスープ 20 g が 3 g がらスープ 20 g がらない 3 g がらスープ 3 g がらスープ 20 g がらスープ 3 g がらんしゃ   | 干ししいたけ(カット)      | 0.5 g  |          | 豆腐         | 15       | g   |        | 食油           | 0.5    | g  |        |             |         |     |        |
| 冷・とうもろこし 8 g たまねぎ 25 g うすくちしょうゆ 2 g しらす干し 2.5 g 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5  | たまねぎ             | 25 g   |          | にんじん       | 5        |     |        | しょうゆ         | 2      | g  |        | 切り干しだいこん ☆  | 3.7     | g   |        |
| 短 の  | <u></u> 冷・とうもろこし | 8 g    |          | たまねぎ       | 25       | g   |        | うすくちしょうゆ     | 2      | g  |        | しらす干し       | 2.5     | g   |        |
| うすくちしょうゆ       3       g       抽揚げ       3       g       こしょう       0.02       g       もやし       20       g         鶏がらスープ       20       g       ねぎ       20       g       かん       80       g       にんじん       3       g         水       70       g       中みそ       8       g       水       8       g       水       8       g       な       10       10       三温糖       1.5       g         日本       10       水       90       g       10       10       10       3       10 <th< td=""><td>塩</td><td>1</td><td></td><td>しめじ(真空)</td><td>10</td><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2</td><td>g</td><td></td><td>きゅうり</td><td>10</td><td>g</td><td></td></th<>  | 塩                | 1      |          | しめじ(真空)    | 10       |     |        | 塩            | 0.2    | g  |        | きゅうり        | 10      | g   |        |
| 繋がらスープ     20 g     なぎ     ねぎ     3 g     繋がらスープ       水     70 g     中みそ     8 g     水     水     8 g     水     水     8 g     な     5 g     を       日     1 g     いりこ大 ☆     3 g     9 g     1 g     1 g     1 g     1 g     1 g     1 g       日     1 g     1   | <br>うすくちしょうゆ     |        | +        | 油揚げ        | 3        |     |        | こしょう         | 0.02   |    |        | もやし         | 20      | 1   |        |
| 水  | <br>鶏がらスープ       |        |          | ねぎ         | 3        |     |        | 鶏がらスープ       | 20     |    |        | にんじん        | 3       |     |        |
| ロロ   | 水                | 1      |          | 中みそ        | 8        |     |        | 水            | 80     |    |        | 酢           | 3       | 1   |        |
| パ  |                  |        |          | いりこ大 ☆     | 3        |     |        |              |        |    |        | 三温糖         | 1.5     | 1   |        |
| 「  |                  |        |          | 水          | 90       |     |        |              |        |    |        | うすくちしょうゆ    | 2       | 1   |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        | 塩           | 0.2     | g   |        |
|  |                  |        |          | アーモンドいりこ ☆ | 1        | 個   | 1食昆布   |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        | ふりかけ(Fe強化)  | 1       | 個   | 1食ゆかり  |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  | -<br>I           |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            | ı        |     |        |              | 1      |    | 1      |             | ı       |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |
|  |                  |        |          |            |          |     |        |              |        |    |        |             |         |     |        |

3 ページ

## [週間献立表]

献立区分: G 0:通常献立 小学

| 12月17日 水曜日                                  |        | 12月18  | 8日 木曜日    |          |    | 12月19  | 9日 金曜                                | 3     |         | 12月22日 月曜日 |              |         |      |        |
|---|--------|--------|-----------|----------|----|--------|--------------------------------------|-------|---------|------------|--------------|---------|------|--------|
| 牛乳  |        |        | 牛乳        | コンソメジュリブ |    |        | 牛乳                                   | かぼちゃ汁 |         |            | 牛乳           | ふりかけ(カル | シウム強 | (化)    |
| 御飯・減量                                       |        |        |           | クリスマスケー  |    |        | 御飯・減量                                |       |         |            | 麦御飯          |         |      |        |
| 豆乳担々麺                                       |        |        | 鶏の唐揚げ(塩味) |          | •  |        | さばのしょうが煮                             |       |         |            | ひきずり         |         |      |        |
| ・・・<br>  ◇中華風ツナポテト                          |        |        | ◇ブロッコリー   |          |    |        | ◇大根のゆずあえ                             |       |         |            | <br> ◇小松菜サラダ |         |      |        |
| 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      |            |              | 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    |        | 小型パン 35g  | 1        | 食  |        | 減量ごはん                                |       | 1 食     |            | 麦ごはん         | 1       | 食    |        |
| <b>                                    </b> | 1 18   |        | <u> </u>  |          | TX |        | //////////////////////////////////// |       | 1 1×    | 1          | XC16/0       |         | IX   |        |
| <br>冷凍ちゃんぽん麺                                | 35 g   |        | 若鶏もも肉(角切) | 60       | g  |        | さば·切身(50g)☆                          |       | 1 切     | 木丰         | 若鶏肉・スライス     | 30      | g    |        |
| 豚肉・ミンチ                                      | 18 g   |        | 塩         | 0.5      | g  |        | しょうが                                 |       | 2 g     |            | 焼き豆腐         | 20      |      |        |
| しょうが  | 0.5 g  |        | こしょう      | 0.02     | g  |        | 三温糖                                  | 1.    | 5 g     |            | ふ            | 2       | _    |        |
| にんにく  | 0.5 g  |        | ガーリック     | 0.1      | g  |        | みりん                                  |       | 2 g     |            | 焼きかまぼこ       | 15      |      |        |
| 豆板醬   | 0.1 g  |        | 片栗粉       | 10       | g  |        | 酒                                    |       | 1 g     |            | しらたき         | 10      |      |        |
| 食油  | 1 g    |        | 食油        | 7        | g  |        | しょうゆ                                 |       | 4 g     |            | たまねぎ         | 15      |      |        |
| たまねぎ  | 15 g   |        |           |          |    |        | 酢                                    |       | 2 g     |            | はくさい         | 35      |      |        |
| にんじん  | 5 g    |        | ブロッコリー    | 25       | g  |        | 水                                    | 1     | 0 g     |            | 白ねぎ          | 15      |      |        |
| チンゲン菜                                       | 5 g    |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            | 食油           | 1       | g    |        |
| もやし   | 15 g   |        | ベーコン      | 5        | g  |        | だいこん                                 | 4     | 0 g     |            | 三温糖          | 3       |      |        |
| 冷・とうもろこし                                    | 5 g    |        | たまねぎ      | 30       | g  |        | ゆず                                   | 1.    | 5 g     |            | 酒            | 1       | g    |        |
| しょうゆ  | 5 g    |        | にんじん      | 10       | g  |        | うすくちしょうゆ                             | 0.    | 5 g     |            | みりん          | 1       | g    |        |
| 三温糖   | 0.3 g  |        | キャベツ      | 25       | g  |        | 塩                                    | 0.    | 1 g     |            | しょうゆ         | 6       | g    |        |
| 塩   | 0.35 g |        | セロリー      | 5        | g  |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
| こしょう  | 0.01 g |        | 塩         | 0.6      | g  |        | かぼちゃ                                 | 2     | 5 g     |            | ロースハム(短冊切り)  | 5       | g    |        |
| 豆乳(調整豆乳)                                    | 20 g   |        | こしょう      | 0.01     | g  |        | 豆腐                                   | 2     | 0 g     |            | にんじん         | 5       | g    |        |
| すりごま  | 1 g    |        | 鶏がらスープ    | 20       |    |        | たまねぎ                                 |       | 0 g     |            | こまつな         |         | g    |        |
| ごま油   | 0.5 g  |        | 水         | 80       | g  |        | にんじん                                 |       | 5 g     |            | もやし          | 20      |      |        |
| 鶏がらスープ                                      | 10 g   |        |           |          |    |        | 油揚げ                                  |       | 3 g     |            | ひじき(芽)       | 0.4     | g    |        |
| 水   | 60 g   |        | クリスマスケーキ  | 1        | 個  | A Lケーキ | しめじ(真空)                              | 1     | 0 g     |            | 冷・とうもろこし     | 10      | g    |        |
|   |        |        |           |          |    |        | 白みそ                                  |       | 2 g     |            | うすくちしょうゆ     | 2.5     | g    |        |
| じゃがいも                                       | 25 g   |        |           |          |    |        | 中みそ                                  |       | 7 g     |            | 三温糖          | 1       | g    |        |
| きゅうり  | 15 g   |        |           |          |    |        | いりこ大 ☆                               |       | 3 g     | 1          | 酢            | 2.5     | _    |        |
| にんじん  | 3 g    |        |           |          |    |        | 水                                    | 9     | 5 g     |            | ごま油          | 0.3     | g    |        |
| まぐろ油漬 ☆                                     | 8 g    |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            | からし          | 0.02    | g    |        |
| ごま油   | 0.5 g  |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
| 三温糖   | 1 g    |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            | ふりかけ(Ca強化)   | 1       | 個    | 1食ゆかり  |
| 塩   | 0.1 g  |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
| しょうゆ  | 2.5 g  |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
| 酢   | 2.5 g  |        |           |          |    |        |                                      |       | $\perp$ |            |              |         |      |        |
|   |        |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
|   |        |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
|   |        |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |
|   |        |        |           |          |    |        |                                      |       |         |            |              |         |      |        |

4 ページ

献立区分: G 0:通常献立 小学

| 12日23         | 3日 火曜日    |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    | 3 /\-y   |
|---------------|-----------|--------|----|----|--------|---------|----|----|---------|---------|----|----|----------|
|               | 角チーズ      |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| 御飯•減量         | /32 //    |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| まめまめドライカレー    |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| ◇フレンチサラダ      |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| 材料名           | 数量単位アルルギー | 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       | 1341 H |    |    | 7077   | F311 F4 |    | +  | 7 7 7 7 | 1311111 |    |    | 7 7 77 1 |
|               |           |        |    |    |        |         |    | 1  |         |         |    |    |          |
|               | 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<br>      | 1 g       |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| 塩             | 0.1 g     |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| こしょう          | 0.02 g    |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| <b>—</b>      |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| <b>角チース゛☆</b> | 1 個 1 食昆布 |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
|               |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
|               |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
|               |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
|               |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
| I             |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |
|               |           |        |    |    |        |         |    |    |         |         |    |    |          |