[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　　小学

1月7日 水曜日

牛乳　　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化）
御飯・減量
八寸
白玉雑煮

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
竹輪(輪切り)	8	g	
厚揚げ	12	g	
にんじん	5	g	
板こんにゃく	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g	
れんこん	15	g	
冷・さといも(乱切り)	18	g	
冷・むき枝豆	3	g	
食油	0.8	g	
三温糖	2	g	
みりん	0.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
水	8	g	
若鶏もも肉（角切）	25	g	
はくさい	20	g	
にんじん	8	g	
だいこん	15	g	
冷凍白玉餅	30	g	
こまつな	5	g	
しょうゆ	3	g	
みりん	0.9	g	
塩	0.3	g	
だしこんぶ	1.2	g	
削り節（だし用）	1.2	g	
水	90	g	
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	１食ゆかり

1月8日 木曜日

牛乳　　白菜のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
パン
かぼちゃ入りﾒﾝﾁｶﾂ【沼隈】
温野菜（ボイルキャベツ）

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
かぼちゃﾒﾝﾁｶﾂ【沼隈】(50g)	1	個	鶏肉
食油	5	g	
キャベツ	32	g	
豚肉・ももｽﾗｲｽ	10	g	
はくさい	40	g	
にんじん	10	g	
しめじ(真空)	5	g	
蒸し大豆　☆	8	g	
パセリ	0.3	g	
ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	15	g	
ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	6	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらｽｰﾌﾟ	15	g	
水	60	g	

1月9日 金曜日

牛乳
御飯・減量
高野豆腐の卵とじ
◇酢の物

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
高野豆腐(ｻｲｺﾛ)	5	g	
卵	30	g	
豚肉・ももｽﾗｲｽ	20	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
冷・さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	3	g	
水	40	g	
干しわかめ	0.5	g	
だいこん	40	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	2.5	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	2	g	

1月13日 火曜日

牛乳
御飯・減量
家常豆腐(ｼﾞｱﾁｬﾝﾄﾞｳﾌ)
◇中華サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももﾐﾝﾁ	25	g	
しょうが	0.4	g	
にんにく	0.3	g	
豆板醤	0.3	g	
厚揚げ	45	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
はくさい	20	g	
干ししいたけ	0.5	g	
チンゲン菜	10	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
酒	2.5	g	
しょうゆ	4	g	
赤みそ	5	g	
鶏がらｽｰﾌﾟ	10	g	
片栗粉	2	g	
水	2	g	
ごま油	0.5	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
だいこん	40	g	
干しわかめ	0.25	g	
にんじん	4	g	
三温糖	1	g	
塩	0.1	g	
酢	2	g	
しょうゆ	2	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	0.5	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　 0:通常献立　　小学

1月14日 水曜日

牛乳　　おこめんｽｰﾌﾟ
御飯・減量
えびのあられ揚げ
かおりあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
尾つきえび（小）☆	2	尾	鶏肉
小麦粉	7	g	
水	5	g	
五色あられ	10	g	
パン粉	5	g	
食油	7	g	
だいこん	35	g	
かおり	0.3	g	
米粉めん	12	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	8	g	
はくさい	20	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	4	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	95	g	

1月15日 木曜日

牛乳
パン
ポークビーンズ
◇かぶサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
大豆	12	g	
豚肉・ももスライス	30	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	40	g	
マッシュルーム水煮	5	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
ケチャップ	8	g	
ウスターソース	3	g	
ロースハム（角切り）	6	g	
にんじん	5	g	
かぶ（葉なし）	35	g	
水菜	5	g	
サラダ油	1	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g	
塩	0.1	g	
三温糖	1	g	
こしょう	0.02	g	

1月16日 金曜日

牛乳　　◇ツナフレーク和え
御飯・減量
ジャンボおにぎり
けんちんうどん

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
おにぎりのり	1	枚	
昆布佃煮	1	個	１食ゆかり
冷凍うどん	43	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
油揚げ	4	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g	
にんじん	8	g	
だいこん	15	g	
ねぎ	3	g	
しょうゆ	6	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	90	g	
はくさい	40	g	
ほうれんそう	5	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	12	g	
三温糖	0.8	g	
しょうゆ	2	g	

1月19日 月曜日

牛乳　　だいじょ芋鶏団子の豆乳みそスー
御飯・減量
わにのかわりソースかけ
温野菜（ボイルキャベツ）

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
わに(ｻﾒ)・角切り(粉付き)	55	g	鶏肉
食油	5	g	
からし	0.1	g	
三温糖	3	g	
酢	5	g	
しょうゆ	3	g	
水	2	g	
キャベツ	32	g	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
だいこん	20	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	5	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
チンゲン菜	10	g	
豆乳(調整豆乳)	15	g	
中みそ	7	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	60	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　小学

1月20日 火曜日

牛乳
御飯・減量
きつね丼
◇パリパリサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
卵	40	g	
油揚げ	15	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	4	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	8	g	
酒	1	g	
三温糖	3	g	
削り節（だし用）	0.8	g	
水	40	g	
キャベツ	30	g	
ほうれんそう	5	g	
にんじん	8	g	
たくあん漬け（せん切り）	5	g	
酢	1.5	g	
三温糖	1.5	g	
塩	0.1	g	
しょうゆ	2	g	

1月21日 水曜日

牛乳
御飯・減量
ポークカレーライス
◇ハムとコーンのサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	30	g	
じゃがいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	30	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
ウスターソース	3	g	
トンカツソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
塩	0.5	g	
しょうゆ	1	g	
バター　☆	5	g	
小麦粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
水	70	g	
ロースハム（短冊切り）	8	g	
冷・とうもろこし	8	g	
キャベツ	30	g	
きゅうり	8	g	
サラダ油	1.5	g	
三温糖	0.8	g	
塩	0.3	g	
酢	3	g	
こしょう	0.02	g	

1月22日 木曜日

牛乳　　角チーズ
小型パン
ミートスパゲティ
◇ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
小型パン　３５ｇ	1	食	
ハーフスパゲティ	28	g	
豚肉・ももミンチ	25	g	
豚レバーチップ	4	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	12	g	
マッシュルーム水煮	7	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
赤ワイン	5	g	
塩	0.8	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	7	g	
トマトピューレ	10	g	
三温糖	0.5	g	
ウスターソース	4	g	
ブロッコリー	10	g	
キャベツ	25	g	
にんじん	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
酢	3	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g	
サラダ油	1.5	g	
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	１食昆布

1月23日 金曜日

牛乳　　ｱｰﾓﾝﾄﾞいりこ【小・中】
麦御飯
呉の肉じゃが
◇はりはり漬け

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	30	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	50	g	
つきこんにゃく	25	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	6	g	
みりん	1	g	
切り干しだいこん　☆	4.3	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	2	g	
塩	0.1	g	
三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
酢	4	g	
塩昆布	1	g	
アーモンドいりこ　☆	1	個	１食昆布

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　小学

1月26日 月曜日

牛乳
御飯・減量
おでん
◇しらす和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	33	g	
だいこん	40	g	
れんこん	15	g	
うずら卵(水煮)	20	g	
むすび昆布	1.3	g	
板こんにゃく	20	g	
さつま揚げ	15	g	
黒砂糖	4	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	6	g	
水	30	g	
はくさい	40	g	
ほうれんそう	5	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	3	g	
三温糖	1.5	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	

1月27日 火曜日

牛乳　　ぽんかん
御飯・減量
ツナそぼろ御飯の具
和風ワンタン

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
まぐろ油漬　☆	35	g	
茎わかめ（冷凍）	12	g	
冷・とうもろこし	5	g	
にんじん	10	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
ワンタン麺	10	g	
はくさい	20	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	3	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.25	g	
こしょう	0.02	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	95	g	
ぽんかん	0.5	個	ヨーグルト

1月28日 水曜日

牛乳　　やかましいみそ汁
御飯・減量
ぶりの竜田揚げ
大根なます

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ぶり・切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうが	1	g	
しょうゆ	3	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
だいこん	32	g	
にんじん	3	g	
白ごま	1	g	
酢	3.2	g	
三温糖	1.2	g	
うすくちしょうゆ	0.8	g	
塩	0.1	g	
はくさい	15	g	
にんじん	8	g	
たまねぎ	15	g	
さつまいも	20	g	
油揚げ	4	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
干しわかめ	0.5	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	

1月29日 木曜日

牛乳
黒糖パン
米粉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ
◇まめ菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ（加工用）	1	食	
黒砂糖（パン用）	5.5	g	
マーガリン（パン用）	2.75	g	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	35	g	
マッシュルーム水煮	5	g	
食油	1	g	
塩	0.7	g	
こしょう	0.02	g	
水	45	g	
米粉	4	g	
バター　☆	4	g	
牛乳（調理用）	30	g	
蒸し大豆　☆	8	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
キャベツ	32	g	
水菜	5	g	
にんじん	5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
三温糖	1.2	g	
サラダ油	0.3	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　 0:通常献立　 小学

1月30日 金曜日															
牛乳　　韓国のり 麦御飯 チャプチェ トック入りわかめスープ															
材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本													
麦ごはん	1	食													
豚肉・ももスライス	20	g													
しょうが	0.2	g													
にんにく	0.2	g													
にんじん	8	g													
たまねぎ	25	g													
にら	4	g													
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g													
緑豆はるさめ	8	g													
食油	1	g													
三温糖	0.9	g													
酒	0.6	g													
しょうゆ	2.5	g													
ごま油	0.6	g													
白ごま	1	g													
若鶏肉・こま切り	15	g													
もち（トック）	20	g													
はくさい	25	g													
たまねぎ	10	g													
にんじん	5	g													
干しわかめ	0.8	g													
食油	0.5	g													
しょうゆ	2	g													
うすくちしょうゆ	2	g													
塩	0.2	g													
こしょう	0.02	g													
鶏がらスープ	20	g													
水	80	g													
韓国のり	1	袋	１食ゆかり												