[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　小学

3月2日 月曜日

牛乳　みそキムチスープ
御飯・減量
揚げぎょうざ
◇大根の中華和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ギョウザ（17g)	2	個	鶏肉
食油	4	g	
だいこん	30	g	
にんじん	5	g	
三温糖	0.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	0.3	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
ごま油	0.2	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
豆腐	25	g	
はくさい	20	g	
にんじん	7	g	
しめじ(真空)	10	g	
ねぎ	3	g	
緑豆はるさめ	3	g	
はくさい(キムチ漬け)	10	g	
酒	1	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
中みそ	5	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	70	g	

3月3日 火曜日

牛乳　ひなあられ
御飯・減量
彩りちらしごはん
花麩入りだいじょ芋鶏団子汁

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・スライス	15	g	
えび	15	g	
酒	1	g	
かまぼこ(ﾋﾟﾝｸ・白)	5	g	
ゆで・たけのこ	5	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
こまつな	8	g	
水	5	g	
三温糖	1.2	g	
塩	0.6	g	
しょうゆ	1	g	
みりん	2	g	
錦糸卵	15	g	
１食きざみのり	1	個	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
えのきだけ(真空)	5	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g	
花ふ	2.5	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.2	g	
しょうゆ	1.5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
削り節（だし用）	1	g	
水	110	g	
ひなあられ　☆	1	個	芋チップス

3月4日 水曜日

牛乳　コンソメスープ
丸型横割りパン　お祝いデザート
セルフチキンバーガー
ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
丸型横割りパン　５５ｇ	1	食	
若鶏肉・スライス	60	g	
しょうが	0.4	g	
三温糖	1.7	g	
みりん	0.8	g	
しょうゆ	3.2	g	
酒	0.8	g	
片栗粉	0.4	g	
水	0.4	g	
キャベツ	30	g	
ベーコン	5	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	10	g	
はくさい	25	g	
セロリー	5	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	
お祝いデザート	1	個	ＡＬデザート

3月5日 木曜日

牛乳
御飯・減量
じゃがいものそぼろ煮
◇ひじきのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏肉・ミンチ	15	g	
豚肉・ももミンチ	15	g	
じゃがいも	55	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
つきこんにゃく	20	g	
冷・むき枝豆	5	g	
食油	0.5	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	6	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
ひじき（芽）	1	g	
キャベツ	15	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	5	g	
蒸し大豆　☆	10	g	
すりごま	1	g	
しょうゆ	0.6	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　 小学

3月6日 金曜日

牛乳　豚汁
御飯・減量
さばのカレー煮
◇ゆかりあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうゆ	4	g	
三温糖	1.5	g	
みりん	2	g	
酒	1	g	
カレー粉	0.3	g	
水	10	g	
キャベツ	30	g	
ゆかり	0.3	g	
豚肉・ももスライス	10	g	
じゃがいも	20	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
ごぼう	5	g	
板こんにゃく	10	g	
しめじ(真空)	7	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
食油	1	g	
水	95	g	

3月9日 月曜日

牛乳　清見オレンジ(1/4個)
御飯・減量
焼き肉丼
わかめスープ

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	45	g	
にんにく	0.7	g	
たまねぎ	25	g	
キャベツ	30	g	
にんじん	10	g	
チンゲン菜	5	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	1.5	g	
豆板醤	0.2	g	
塩	0.1	g	
赤みそ	2	g	
白ごま	1	g	
ごま油	1.5	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
たまねぎ	20	g	
豆腐	25	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
干しわかめ	0.8	g	
緑豆はるさめ	3	g	
ねぎ	3	g	
うすくちしょうゆ	4	g	
塩	0.2	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	
清見オレンジ	0.25	個	ヨーグルト

3月10日 火曜日

牛乳　納豆（一食用）
御飯・減量
引き菜炒り
ちゃんこ汁

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)	10	g	
だいこん	35	g	
にんじん	4	g	
ごぼう	4	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.2	g	
油揚げ	2	g	
こまつな	5	g	
しょうゆ	1.5	g	
三温糖	0.8	g	
酒	0.5	g	
みりん	0.5	g	
食油	0.5	g	
若鶏肉(こま切れ)	20	g	
たら・角切り　☆	20	g	
酒	0.5	g	
はくさい	20	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	8	g	
冷凍白玉餅	25	g	
白ねぎ	8	g	
しょうゆ	3	g	
みりん	0.9	g	
塩	0.3	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	80	g	
納豆	1	個	昆布佃煮

3月11日 水曜日

牛乳　◇大根サラダ
パン
いちごジャム
白菜とえびの米粉クリーム煮

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
いちごジャム	1	個	ﾏｰｶﾞﾘﾝ
若鶏もも肉（角切）	25	g	
えび	15	g	
はくさい	35	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
じゃがいも	20	g	
マッシュルーム水煮	8	g	
バター　☆	5	g	
牛乳（調理用）	30	g	
米粉	5	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	20	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
にんじん	5	g	
だいこん	35	g	
きゅうり	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
サラダ油	0.5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	0.6	g	
塩	0.2	g	
三温糖	1	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　 小学

3月12日 木曜日

牛乳　　みそ汁
御飯・減量
さわらと大豆の甘だれ揚げ
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	
さわら・角切り　☆	40	g	鶏肉
酒	1	g	
蒸し大豆　☆	18	g	
片栗粉	10	g	
食油	6	g	
三温糖	4	g	
しょうゆ	3.7	g	
水	1.2	g	
白ごま	0.4	g	
キャベツ	30	g	
豆腐	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
しめじ(真空)	7	g	
油揚げ	3	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	

3月13日 金曜日

牛乳
麦御飯
厚揚げの中華煮
◇ビーフンの中華和え

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	15	g	
厚揚げ	50	g	
うずら卵(水煮)	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	40	g	
チンゲン菜	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g	
にんにく	0.3	g	
しょうが	0.5	g	
ごま油	1	g	
三温糖	1.5	g	
しょうゆ	3	g	
オイスターソース	2	g	
酒	1	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	
水	10	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
ビーフン	5	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	5	g	
にんじん	5	g	
三温糖	2	g	
塩	0.2	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
からし	0.06	g	
ごま油	0.5	g	

3月16日 月曜日

牛乳
御飯・減量
カレーライス（チキン）
◇わかめサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
たまねぎ	45	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	40	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	
干しわかめ	0.5	g	
だいこん	40	g	
冷・とうもろこし	5	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
しょうゆ	3	g	
三温糖	2	g	
酢	2	g	

3月17日 火曜日

牛乳　　◇切り干し大根の酢の物
御飯・減量
ひじきのり佃煮
高野豆腐の卵とじ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ひじきのり	1	個	1食ゆかり
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	
切り干しだいこん　☆	3.7	g	
もやし	15	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	3	g	
しらす干し	2.5	g	
酢	3	g	
三温糖	1.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　小学

3月18日 水曜日

牛乳　ポテトスープ
パン
鶏肉とﾚﾊﾞｰのｹﾁｬｯﾌﾟがらめ
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	
若鶏もも肉（角切）	40	g	
片栗粉	10	g	
鶏レバー（冷凍）	20	g	
食油	6	g	
三温糖	1	g	
ケチャップ	5	g	
ウスターソース	2.5	g	
水	2	g	
キャベツ	30	g	
ベーコン	5	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
冷・とうもろこし	5	g	
パセリ(乾)	0.05	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	

3月19日 木曜日

牛乳
パインパン
ベトナム風汁めん
ウインナーと野菜のソテー

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	
ドライパイン(ﾊﾟﾝ用)	8.25	g	
マーガリン（パン用）	2.75	g	
ビーフン（平麺）	8	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
にんじん	8	g	
たまねぎ	25	g	
キャベツ	15	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
ねぎ	3	g	
食油	0.5	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.3	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	85	g	
もやし	30	g	
スライスウインナー	15	g	
しめじ(真空)	10	g	
チンゲン菜	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
食油	0.5	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.02	g	

3月23日 月曜日

牛乳　◇梅しらすあえ
麦御飯
ふりかけ（鉄強化）
鶏肉とじゃがいもの甘辛煮

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	50	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	10	g	
ごぼう	10	g	
つきこんにゃく	20	g	
冷・むき枝豆	3	g	
食油	2	g	
三温糖	5	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	5	g	
白みそ	3	g	
一味唐辛子	0.02	g	
水	30	g	
だいこん	35	g	
キャベツ	20	g	
しらす干し	3	g	
梅肉ペースト	2	g	
うすくちしょうゆ	0.7	g	

3月24日 火曜日

牛乳
御飯・減量
ふわふわ丼
◇小松菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豆腐	40	g	
若鶏肉・ミンチ	30	g	
酒	2	g	
しょうが	0.2	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
わけぎ	5	g	
卵	20	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	6	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
削り節（だし用）	0.35	g	
水	20	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
にんじん	5	g	
こまつな	8	g	
もやし	20	g	
ひじき（芽）	0.4	g	
冷・とうもろこし	8	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
三温糖	1	g	
酢	2.5	g	
ごま油	0.3	g	
からし	0.02	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　 小学

3月25日 水曜日															
牛乳 食パン ◇セルフツナサンド 広島ほうれんﾐﾂ・ﾐﾙｸｼﾁｭｰ															
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	材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本													
食パン　５５ｇ	1	食													
まぐろ油漬　☆	25	g													
キャベツ	35	g													
きゅうり	10	g													
にんじん	5	g													
塩	0.2	g													
こしょう	0.02	g													
ノンエッグマヨネーズ	8	g													
スライスウインナー	10	g													
たまねぎ	35	g													
にんじん	15	g													
じゃがいも	35	g													
冷・とうもろこし	5	g													
ほうれんそう	7	g													
食油	1	g													
中みそ	7	g													
塩	0.1	g													
こしょう	0.02	g													
牛乳（調理用）	30	g													
鶏がらスープ	15	g													
水	40	g													