[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

5月1日 金曜日				5月7日 木曜日				5月8日 金曜日				5月11日 月曜日			
牛乳				牛乳　　かしわもち【小・中】				牛乳　　ひじきのり佃煮				牛乳			
御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量			
厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽ煮				たけのこごはんの具				高野豆腐の卵とじ				じゃが豚キムチ			
◇小松菜サラダ				すまし汁				◇しらす和え				◇ツナフレーク和え			
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		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	
厚揚げ	50	g		ゆで・たけのこ	20	g		高野豆腐(ｻｲｺﾛ)	5	g		豚肉・ももスライス	30	g	
豚肉・ももミンチ	15	g		若鶏肉・こま切り	30	g		液卵　☆	30	g		じゃがいも	60	g	
たまねぎ	35	g		にんじん	5	g		豚肉・ももスライス	20	g		たまねぎ	40	g	
じゃがいも	15	g		油揚げ(広島県産)	3	g		じゃがいも	30	g		にんじん	15	g	
にんじん	15	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.4	g		にんじん	10	g		しらたき	20	g	
冷・むき枝豆	5	g		冷・さやいんげん	3	g		たまねぎ	20	g		はくさい(キムチ漬け)	10	g	
しめじ(真空)	10	g		みりん	4	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		にら	3	g	
食油	0.5	g		三温糖	1	g		冷・さやいんげん	5	g		食油	2	g	
三温糖	0.8	g		しょうゆ	3.5	g		食油	1	g		酒	0.5	g	
ケチャップ	12	g		塩	0.2	g		三温糖	2	g		三温糖	2	g	
ウスターソース	7.5	g		食油	1	g		塩	0.5	g		しょうゆ	4	g	
片栗粉	0.5	g		だしこんぶ	0.3	g		しょうゆ	3	g		みりん	0.8	g	
水	0.5	g		削り節(だし用)	0.3	g		水	40	g					
				水	20	g						キャベツ	25	g	
ロースハム(短冊切り)	5	g						キャベツ	15	g		きゅうり	15	g	
にんじん	5	g		干しわかめ	0.5	g		もやし	17	g		にんじん	5	g	
こまつな	8	g		豆腐(広島県産)	20	g		こまつな	8	g		まぐろ油漬　☆	10	g	
もやし	22	g		たまねぎ	20	g		にんじん	5	g		三温糖	0.8	g	
ひじき(芽)	0.4	g		にんじん	10	g		しらす干し	3	g		しょうゆ	2	g	
冷・とうもろこし	10	g		おつゆ麸	1	g		三温糖	1.5	g					
うすくちしょうゆ	2.5	g		ねぎ	3	g		酢	2	g					
三温糖	1	g		塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2	g					
酢	2.5	g		うすくちしょうゆ	2.5	g									
ごま油	0.3	g		だしこんぶ	0.8	g		ひじきのり	1	個	1食ゆかり				
からし	0.02	g		削り節(だし用)	0.8	g									
				水	100	g									
				かしわもち	1	個	みかんゼリー								

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

5月12日 火曜日				5月13日 水曜日				5月14日 木曜日				5月15日 金曜日			
牛乳　　もずくスープ				牛乳				牛乳　　袋入りアーモンドいりこ【小・中】				牛乳			
御飯・減量				小型パン				御飯・減量				麦御飯			
白身魚と大豆の甘みそあえ				瀬戸内骨太パスタ				鯛そぼろ御飯の具				マーボー豆腐			
◇コーンキャベツ				◇ポテトサラダ				けんちん汁				◇ナムル			
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		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	
ホキ・角切り　☆	45	g	鶏肉	ハーフスパゲティ	28	g		鯛ほぐし身	18	g		豆腐	60	g	
酒	1	g		ベーコン(厚切り)	20	g		酒	3	g		豚肉・ももミンチ	30	g	
片栗粉	8	g		たまねぎ	30	g		にんじん	5	g		にんじん	20	g	
蒸し大豆　☆	15	g		しめじ(真空)	10	g		冷・むき枝豆	8	g		たまねぎ	40	g	
片栗粉	2	g		こまつな	5	g		食油	0.5	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	1	g	
食油	6	g		しらす干し	2.5	g		うすくちしょうゆ	2	g		にら	5	g	
中みそ	5	g		塩昆布	1	g		三温糖	1.2	g		しょうが	0.5	g	
三温糖	1.6	g		にんにく	0.3	g		塩	0.1	g		にんにく	0.3	g	
みりん	3	g		オリーブ油	2	g		錦糸卵	12	g		ごま油	2	g	
水	1.5	g		塩	0.1	g		1食きざみのり	1	個		三温糖	2	g	
				こしょう	0.02	g						しょうゆ	1	g	
キャベツ	28	g		しょうゆ	1.5	g		豆腐	20	g		赤みそ	6	g	
冷・とうもろこし	4	g						若鶏肉・スライス	10	g		豆板醤	0.4	g	
				ロースハム(角切り)	5	g		油揚げ	3	g		片栗粉	3	g	
竹輪(輪切り)	10	g		じゃがいも	35	g		たまねぎ	20	g		水	3	g	
もずく	10	g		きゅうり	10	g		にんじん	10	g					
たまねぎ	30	g		冷・とうもろこし	5	g		ごぼう	5	g		こまつな	8	g	
にんじん	10	g		塩	0.1	g		板こんにゃく	10	g		もやし	35	g	
えのきだけ(真空)	10	g		こしょう	0.01	g		ねぎ	3	g		にんじん	5	g	
ねぎ	3	g		ノンエッグマヨネーズ	8	g		ごま油	0.8	g		しょうゆ	2.5	g	
塩	0.3	g						しょうゆ	4	g		ガーリック	0.03	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g						いりこ大　☆	2	g		ごま油	0.5	g	
鶏がらスープ	20	g						水	95	g		白ごま	1	g	
水	90	g													
								アーモンドいりこ　☆	1	個	芋チップス				

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

5月18日 月曜日				5月19日 火曜日				5月20日 水曜日				5月21日 木曜日			
牛乳　　冷凍パイン				牛乳				牛乳				牛乳			
御飯・減量				御飯・減量				背割りパン				御飯・減量			
ロコモコ風				肉じゃが				ホットドッグ				広島たっぷりビビンバ			
◇グリーンサラダ				◇はりはり漬け				まめまめポタージュスープ				韓国風スープ			
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		背割パン　55g	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	20	g		豚肉・ももスライス	35	g		ウインナー(ロング)	1	本	鶏肉	豚肉・ももミンチ	30	g	
たまねぎ	60	g		じゃがいも	60	g		キャベツ	32	g		広島菜漬(刻み)	15	g	
にんじん	10	g		たまねぎ	40	g		1食ケチャップ	1	個	1食ノンマヨ	はくさい(キムチ漬け)	15	g	
にんにく	0.3	g		にんじん	15	g						もやし	20	g	
食油	2	g		冷・さやいんげん	5	g		ベーコン	5	g		錦糸卵	12	g	
小麦粉	6	g		つきこんにゃく	15	g		じゃがいも	25	g		しらす干し	3	g	
バター　☆	5	g		食油	0.5	g		にんじん	10	g		冷・とうもろこし	5	g	
ウスターソース	3	g		三温糖	3	g		たまねぎ	25	g		にんにく	0.2	g	
ケチャップ	6	g		しょうゆ	6	g		白いんげん豆(蒸し煮)	5	g		白ごま	1	g	
トマトピューレ	6	g		みりん	1	g		冷・グリンピース	3	g		しょうゆ	1	g	
塩	1	g						冷・とうもろこし	10	g		こしょう	0.01	g	
こしょう	0.02	g		切り干しだいこん　☆	3.5	g		白いんげん豆ペースト	10	g		ごま油	1	g	
赤ワイン	5	g		きゅうり	15	g		牛乳(調理用)	20	g					
水	70	g		にんじん	5	g		クリームポタージュ	6	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
ミニハンバーグ(ロコモコ用)	1	個	肉増量	しらす干し	3	g		塩	0.3	g		もち(トック)	15	g	
				塩	0.1	g		こしょう	0.02	g		たまねぎ	30	g	
キャベツ	25	g		三温糖	2	g		鶏がらスープ	15	g		にんじん	5	g	
きゅうり	25	g		うすくちしょうゆ	2	g		水	50	g		ねぎ	3	g	
酢	3	g		酢	4	g						干しわかめ	0.5	g	
塩	0.3	g		塩昆布	1	g						食油	0.5	g	
こしょう	0.02	g										しょうゆ	2	g	
三温糖	0.8	g										うすくちしょうゆ	2	g	
サラダ油	1.5	g										塩	0.2	g	
												こしょう	0.02	g	
冷凍パイン	1	個	ヨーグルト									鶏がらスープ	20	g	
												水	80	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

5月22日 金曜日				5月25日 月曜日				5月26日 火曜日				5月27日 水曜日			
牛乳　　みそ汁				牛乳　　味付けのり				牛乳　　切干大根のスープ				牛乳			
麦御飯　　ふりかけ（鉄強化）				御飯・減量				御飯・減量				パンプキンパン			
ししゃものから揚げ				豆乳担々麺				かつおのピリカラ揚げ				鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮			
◇たくあん和え				◇中華風ツナポテト				◇ボイルキャベツ				ポテトスープ			
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		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン　55g（加工用）	1	食	
												かぼちゃペースト（パン用）	8.25	g	
ししゃも（18g）	2	匹	ホキ	冷凍ちゃんぽん麺	35	g		かつお・角切り　☆	50	g	ホキ	上白糖（パン用）	5.5	g	
片栗粉	5	g		豚肉・ももミンチ	18	g		酒	2	g		マーガリン（パン用）	5.5	g	
食油	4	g		しょうが	0.5	g		片栗粉	8	g					
				にんにく	0.5	g		食油	5	g		若鶏もも肉（角切）	50	g	
キャベツ	22	g		豆板醤	0.1	g		しょうが	0.3	g		うずら卵（水煮）	20	g	
にんじん	5	g		食油	1	g		にんにく	0.3	g		たまねぎ	35	g	
たくあん漬け（せん切り）	3	g		たまねぎ	15	g		食油	0.5	g		キャベツ	30	g	
うすくちしょうゆ	1	g		にんじん	5	g		三温糖	3	g		しょうゆ	3	g	
三温糖	0.5	g		チンゲン菜	5	g		しょうゆ	3.5	g		マーマレード	8	g	
				もやし	15	g		豆板醤	0.08	g		水	5	g	
豆腐	20	g		冷・とうもろこし	5	g		水	1.2	g		片栗粉	0.5	g	
にんじん	10	g		しょうゆ	5	g						水	0.5	g	
たまねぎ	15	g		三温糖	0.3	g		キャベツ	32	g					
じゃがいも	20	g		塩	0.35	g						ベーコン	8	g	
しめじ（真空）	5	g		こしょう	0.01	g		切り干しだいこん　☆	3.5	g		じゃがいも	30	g	
油揚げ	3	g		豆乳（調整豆乳）	20	g		ベーコン	8	g		にんじん	10	g	
ねぎ	3	g		すりごま	1	g		にんじん	5	g		たまねぎ	20	g	
中みそ	9	g		ごま油	0.5	g		たまねぎ	15	g		冷・とうもろこし	10	g	
いりこ大　☆	3	g		鶏がらスープ	10	g		しめじ（真空）	10	g		パセリ	0.5	g	
水	100	g		水	60	g		ねぎ	3	g		塩	0.6	g	
								食油	1	g		こしょう	0.02	g	
ふりかけ（Fe強化）	1	個	1食ゆかり	じゃがいも	30	g		塩	0.5	g		鶏がらスープ	10	g	
				きゅうり	10	g		こしょう	0.02	g		水	95	g	
				にんじん	3	g		うすくちしょうゆ	2	g					
				まぐろ油漬　☆	8	g		鶏がらスープ	20	g					
				ごま油	0.5	g		水	90	g					
				三温糖	1	g									
				塩	0.1	g									
				しょうゆ	2.5	g									
				酢	2.5	g									
				味付けのり	1	個	1食ゆかり								

[週 間 献 立 表]

献立区分:　F　　0:通常献立　　小学

5月28日 木曜日				5月29日 金曜日											
牛乳 御飯・減量 豚肉と新たまねぎのしょうが炒め だいじょ芋入り鶏団子汁				牛乳　　ヨーグルト 御飯・減量 鉄分たっぷりﾄﾞﾗｲｶﾚｰ ◇海藻サラダ											
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		牛乳	1	本									
減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食									
豚肉･ももスライス	45	g		豚肉･ももミンチ	20	g									
新玉ねぎ	30	g		豚レバーチップ	8	g									
キャベツ	30	g		蒸し大豆(クラッシュ)	15	g									
にんじん	10	g		じゃがいも	15	g									
しめじ(真空)	7	g		たまねぎ	30	g									
しょうが	1.2	g		にんじん	12	g									
食油	0.5	g		トマトダイス	12	g									
三温糖	0.7	g		にんにく	0.2	g									
塩	0.2	g		しょうが	0.2	g									
酒	1	g		食油	1	g									
しょうゆ	4	g		塩	0.5	g									
				こしょう	0.02	g									
だいじょ芋入り鶏団子	30	g		カレー粉	0.8	g									
新玉ねぎ	20	g		ケチャップ	10	g									
チンゲン菜	10	g		トンカツソース	4	g									
えのきだけ(真空)	10	g		水	10	g									
にんじん	5	g													
中みそ	8	g		海藻ミックス	0.4	g									
いりこ大　☆	3	g		きゅうり	15	g									
水	95	g		キャベツ	15	g									
				にんじん	5	g									
				まぐろ油漬　☆	8	g									
				しょうゆ	3	g									
				三温糖	2	g									
				酢	2	g									
				ヨーグルト	1	個	みかんゼリー								