[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　 0:通常献立　　小学

5月1日 金曜日

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	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	20	g	
豚レバーチップ	8	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	15	g	
じゃがいも	15	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	12	g	
トマトダイス	12	g	
にんにく	0.2	g	
しょうが	0.2	g	
食油	1	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
カレー粉	0.8	g	
ケチャップ	10	g	
トンカツソース	4	g	
水	10	g	
海藻ミックス	0.4	g	
きゅうり	15	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

5月7日 木曜日

牛乳
パンプキンパン
鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮
ポテトスープ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
パン　55g（加工用）	1	食	
かぼちゃペースト（パン用）	8.25	g	
上白糖（パン用）	5.5	g	
マーガリン（パン用）	5.5	g	
若鶏もも肉（角切）	50	g	
うずら卵（水煮）	20	g	
たまねぎ	35	g	
キャベツ	30	g	
しょうゆ	3	g	
マーマレード	8	g	
水	5	g	
片栗粉	0.5	g	
水	0.5	g	
ベーコン	8	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	g	
冷・とうもろこし	10	g	
パセリ	0.5	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	95	g	

5月8日 金曜日

牛乳　　かしわもち【小・中】
御飯・減量
たけのこごはんの具
すまし汁

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ゆで・たけのこ	20	g	
若鶏肉・こま切り	30	g	
にんじん	5	g	
油揚げ（広島県産）	3	g	
干ししいたけ（ｶｯﾄ）	0.4	g	
冷・さやいんげん	3	g	
みりん	4	g	
三温糖	1	g	
しょうゆ	3.5	g	
塩	0.2	g	
食油	1	g	
だしこんぶ	0.3	g	
削り節（だし用）	0.3	g	
水	20	g	
干しわかめ	0.5	g	
豆腐（広島県産）	20	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
おつゆ麩	1	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
だしこんぶ	0.8	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

5月11日 月曜日

牛乳
御飯・減量
じゃが豚キムチ
◇ツナフレーク和え

材料名	数量	単位	アレルギー
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	60	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
しらたき	20	g	
はくさい（キムチ漬け）	10	g	
にら	3	g	
食油	2	g	
酒	0.5	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	4	g	
みりん	0.8	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬　☆	10	g	
三温糖	0.8	g	
しょうゆ	2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　 0:通常献立　　小学

5月12日 火曜日

牛乳　　袋入りアーモンドいりこ【小・中】
御飯・減量
鯛そぼろ御飯の具
けんちん汁

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
鯛ほぐし身	18	g	
酒	3	g	
にんじん	5	g	
冷・むき枝豆	8	g	
食油	0.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
三温糖	1.2	g	
塩	0.1	g	
錦糸卵	12	g	
1食きざみのり	1	個	
豆腐	20	g	
若鶏肉・スライス	10	g	
油揚げ	3	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
ごぼう	5	g	
板こんにゃく	10	g	
ねぎ	3	g	
ごま油	0.8	g	
しょうゆ	4	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	95	g	
アーモンドいりこ　☆	1	個	芋チップス

5月13日 水曜日

牛乳
御飯・減量
マーボー豆腐
◇ナムル

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豆腐	60	g	
豚肉・ももミンチ	30	g	
にんじん	20	g	
たまねぎ	40	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	1	g	
にら	5	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	2	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	1	g	
赤みそ	6	g	
豆板醤	0.4	g	
片栗粉	3	g	
水	3	g	
こまつな	8	g	
もやし	35	g	
にんじん	5	g	
しょうゆ	2.5	g	
ガーリック	0.03	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	1	g	

5月14日 木曜日

牛乳
小型パン
焼きｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
◇ポテトサラダ

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
小型パン　35g	1	食	
ハーフスパゲティ	28	g	
豚肉・ももスライス	30	g	
酒	1	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
キャベツ	30	g	
食油	1	g	
塩	0.25	g	
こしょう	0.02	g	
トンカツソース	6	g	
ウスターソース	6	g	
あおのり粉	0.2	g	
ロースハム(角切り)	5	g	
じゃがいも	35	g	
きゅうり	10	g	
冷・とうもろこし	5	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
ノンエッグマヨネーズ	8	g	

5月15日 金曜日

牛乳　　もずくスープ
麦御飯
白身魚と大豆の甘みそあえ
◇コーンキャベツ

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
ホキ・角切り　☆	45	g	鶏肉
酒	1	g	
片栗粉	8	g	
蒸し大豆　☆	15	g	
片栗粉	2	g	
食油	6	g	
中みそ	5	g	
三温糖	1.6	g	
みりん	3	g	
水	1.5	g	
キャベツ	28	g	
冷・とうもろこし	4	g	
竹輪(輪切り)	10	g	
もずく	10	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
ねぎ	3	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	90	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　 0:通常献立　　小学

5月18日 月曜日

牛乳　　冷凍パイン
御飯・減量
ロコモコ風
◇グリーンサラダ

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	20	g	
たまねぎ	60	g	
にんじん	10	g	
にんにく	0.3	g	
食油	2	g	
小麦粉	6	g	
バター　☆	5	g	
ウスターソース	3	g	
ケチャップ	6	g	
トマトピューレ	6	g	
塩	1	g	
こしょう	0.02	g	
赤ワイン	5	g	
水	70	g	
ミニハンバーグ(ロコモコ用)	1	個	肉増量
キャベツ	25	g	
きゅうり	25	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	
冷凍パイン	1	個	ヨーグルト

5月19日 火曜日

牛乳
御飯・減量
肉じゃが
◇はりはり漬け

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	40	g	
にんじん	15	g	
冷・さやいんげん	5	g	
つきこんにゃく	15	g	
食油	0.5	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　☆	3.5	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	3	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	

5月20日 水曜日

牛乳　　みそ汁
御飯・減量　　ふりかけ(鉄強化)
ししゃものから揚げ
◇たくあん和え

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ししゃも(18g)	2	匹	ホキ
片栗粉	5	g	
食油	4	g	
キャベツ	22	g	
にんじん	5	g	
たくあん漬け(せん切り)	3	g	
うすくちしょうゆ	1	g	
三温糖	0.5	g	
豆腐	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	15	g	
じゃがいも	20	g	
しめじ(真空)	5	g	
油揚げ	3	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	
ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり

5月21日 木曜日

牛乳
背割りパン
ホットドッグ
まめまめポタージュスープ

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
背割パン　55g	1	食	
ウインナー(ロング)	1	本	鶏肉
キャベツ	32	g	
1食ケチャップ	1	個	1食ノンマヨ
ベーコン	5	g	
じゃがいも	25	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	25	g	
白いんげん豆(蒸し煮)	5	g	
冷・グリンピース	3	g	
冷・とうもろこし	10	g	
白いんげん豆ペースト	10	g	
牛乳(調理用)	20	g	
クリームポタージュ	6	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	50	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　0:通常献立　　小学

5月22日 金曜日

牛乳　ひじきのり佃煮
麦御飯
高野豆腐の卵とじ
◇しらす和え

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
高野豆腐(サイコロ)	5	g	
液卵　☆	30	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	20	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	
キャベツ	15	g	
もやし	17	g	
こまつな	8	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	
ひじきのり	1	個	1食ゆかり

5月25日 月曜日

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

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	45	g	
新玉ねぎ	30	g	
キャベツ	30	g	
にんじん	10	g	
しめじ(真空)	7	g	
しょうが	1.2	g	
食油	0.5	g	
三温糖	0.7	g	
塩	0.2	g	
酒	1	g	
しょうゆ	4	g	
だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
新玉ねぎ	20	g	
チンゲン菜	10	g	
えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	5	g	
中みそ	8	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	

5月26日 火曜日

牛乳　味付けのり
御飯・減量
豆乳担々麺
◇中華風ツナポテト

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
冷凍ちゃんぽん麺	35	g	
豚肉・ももミンチ	18	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.5	g	
豆板醤	0.1	g	
食油	1	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	5	g	
チンゲン菜	5	g	
もやし	15	g	
冷・とうもろこし	5	g	
しょうゆ	5	g	
三温糖	0.3	g	
塩	0.35	g	
こしょう	0.01	g	
豆乳(調整豆乳)	20	g	
すりごま	1	g	
ごま油	0.5	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	60	g	
じゃがいも	30	g	
きゅうり	10	g	
にんじん	3	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
ごま油	0.5	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

5月27日 水曜日

牛乳　切干大根のスープ
御飯・減量
かつおのピリカラ揚げ
◇ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
かつお・角切り　☆	50	g	ホキ
酒	2	g	
片栗粉	8	g	
食油	5	g	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.5	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	3.5	g	
豆板醤	0.08	g	
水	1.2	g	
キャベツ	32	g	
切り干しだいこん　☆	3.5	g	
ベーコン	8	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	15	g	
しめじ(真空)	10	g	
ねぎ	3	g	
食油	1	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	90	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　G　 0:通常献立　　小学

5月28日 木曜日				5月29日 金曜日											
牛乳 パン 厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽ煮 ◇小松菜サラダ				牛乳 御飯・減量 広島たっぷりビビンバ 韓国風スープ											
材料名	数量	単位	アレルギ゛-	材料名	数量	単位	アレルギ゛-	材料名	数量	単位	アレルギ゛-	材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本		牛乳	1	本									
パン　55g	1	食		減量ごはん	1	食									
厚揚げ	50	g		豚肉・ももミンチ	30	g									
豚肉・ももミンチ	15	g		広島菜漬（刻み）	15	g									
たまねぎ	35	g		はくさい(キムチ漬け)	15	g									
じゃがいも	15	g		もやし	20	g									
にんじん	15	g		錦糸卵	12	g									
冷・むき枝豆	5	g		しらす干し	3	g									
しめじ(真空)	10	g		冷・とうもろこし	5	g									
食油	0.5	g		にんにく	0.2	g									
三温糖	0.8	g		白ごま	1	g									
ケチャップ	12	g		しょうゆ	1	g									
ウスターソース	7.5	g		こしょう	0.01	g									
片栗粉	0.5	g		ごま油	1	g									
水	0.5	g													
				若鶏肉・こま切り	10	g									
ロースハム（短冊切り）	5	g		もち(トック)	15	g									
にんじん	5	g		たまねぎ	30	g									
こまつな	8	g		にんじん	5	g									
もやし	22	g		ねぎ	3	g									
ひじき（芽）	0.4	g		干しわかめ	0.5	g									
冷・とうもろこし	10	g		食油	0.5	g									
うすくちしょうゆ	2.5	g		しょうゆ	2	g									
三温糖	1	g		うすくちしょうゆ	2	g									
酢	2.5	g		塩	0.2	g									
ごま油	0.3	g		こしょう	0.02	g									
からし	0.02	g		鶏がらスープ	20	g									
				水	80	g									