

# [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

6月1日 月曜日				6月2日 火曜日				6月3日 水曜日				6月4日 木曜日			
牛乳 御飯・減量 茎わかめのきんぴら 白玉汁				牛乳 おこめんスープ 御飯・減量 さばの梅煮 ◇かおりあえ				牛乳 黒糖パン 塩レモンビーフン ◇小松菜サラダ				牛乳 御飯・減量 親子煮 ◇切干し大根とちくわの酢の物			
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		パン 55g (加工用)	1	食		減量ごはん	1	食	
								黒砂糖 (パン用)	5.5	g					
豚肉・ももスライス	15	g		さば・切身 (50g) ☆	1	切	ホキ	マーガリン (パン用)	2.75	g		液卵 ☆	30	g	
ごぼう	15	g		しょうが	1	g						若鶏肉・スライス	20	g	
つきこんにゃく	15	g		梅干し	2	g		ビーフン	15	g		たまねぎ	30	g	
茎わかめ (冷凍)	10	g		三温糖	2.5	g		豚肉・ももスライス	20	g		にんじん	15	g	
にんじん	10	g		酒	1	g		酒	1	g		じゃがいも	40	g	
さつま揚げ	7	g		みりん	1	g		竹輪(半月切り)	10	g		油揚げ	5	g	
食油	1	g		しょうゆ	3	g		たまねぎ	35	g		さやいんげん	5	g	
三温糖	2	g		酢	2	g		にんじん	10	g		食油	1	g	
しょうゆ	4	g		水	10	g		キャベツ	25	g		三温糖	3	g	
ごま油	0.3	g						ねぎ	3	g		しょうゆ	6	g	
白ごま	0.5	g		きゅうり	30	g		食油	0.5	g		削り節 (だし用)	0.5	g	
一味唐辛子	0.02	g		かおり	0.3	g		塩	0.6	g		水	30	g	
								うすくちしょうゆ	1	g					
冷凍白玉餅	30	g		米粉めん	10	g		こしょう	0.02	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g	
若鶏肉・スライス	15	g		若鶏肉・こま切り	10	g		三温糖	0.5	g		竹輪(半月切り)	3	g	
チンゲン菜	10	g		たまねぎ	15	g		レモン果汁	0.7	g		きゅうり	20	g	
たまねぎ	25	g		もやし	15	g		ごま油	1.5	g		にんじん	3	g	
にんじん	5	g		にんじん	7	g						酢	3	g	
しょうゆ	3	g		チンゲン菜	15	g		ロースハム (短冊切り)	5	g		三温糖	1.5	g	
塩	0.3	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		にんじん	5	g		うすくちしょうゆ	2	g	
いりこ大 ☆	2	g		食油	0.3	g		こまつな	10	g		塩	0.2	g	
水	95	g		塩	0.3	g		もやし	15	g					
				うすくちしょうゆ	3	g		ひじき (芽)	0.4	g					
				鶏がらスープ	15	g		冷・とうもろこし	8	g					
				水	95	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: D 0:通常献立 小学

6月5日 金曜日				6月8日 月曜日				6月9日 火曜日				6月10日 水曜日			
牛乳 じゃがいものみそ汁				牛乳 御飯・減量 ひよこ豆とキノのカレーライス ◇海藻サラダ				牛乳 さつま芋チップス 御飯・減量 チンジャオロウスー かきたまスープ				牛乳 パン 鶏の照り煮 コーンポタージュスープ			
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		減量ごはん	1	食		パン 55g	1	食	
小さいわし粉付(梅味)	40	g	鶏肉	若鶏もも肉(角切)	30	g		豚肉もも細切り	35	g		若鶏もも肉(角切)	50	g	
食油	5	g		じゃがいも	30	g		しょうが	0.25	g		キャベツ	25	g	
				ひよこ豆(蒸し)	10	g		しょうゆ	1.2	g		たまねぎ	15	g	
切り干しだいこん ☆	4	g		冷・むき枝豆	5	g		三温糖	0.25	g		しめじ(真空)	10	g	
ベーコン	5	g		にんじん	10	g		食油	1	g		エリンギ(真空)	5	g	
こまつな	8	g		たまねぎ	35	g		たまねぎ	30	g		みりん	0.8	g	
にんじん	3	g		にんにく	0.3	g		にんじん	10	g		三温糖	2	g	
にんにく	0.1	g		食油	0.5	g		ゆで・たけのこ	15	g		酒	0.8	g	
食油	0.8	g		塩	0.5	g		ピーマン	15	g		しょうゆ	4	g	
酒	0.7	g		ウスターソース	3	g		三温糖	0.5	g		片栗粉	0.6	g	
しょうゆ	1	g		トンカツソース	3	g		しょうゆ	2.7	g		水	0.3	g	
塩	0.1	g		ケチャップ	5	g		塩	0.2	g					
こしょう	0.01	g		しょうゆ	1	g		こしょう	0.03	g		ベーコン	5	g	
				バター ☆	5	g		豆板醤	0.2	g		じゃがいも	25	g	
じゃがいも	25	g		米粉	6	g		片栗粉	0.3	g		にんじん	15	g	
豆腐	15	g		カレー粉	0.7	g		水	0.3	g		たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g		水	65	g						冷・とうもろこし	10	g	
たまねぎ	25	g						液卵 ☆	23	g		パセリ(乾)	0.03	g	
しめじ(真空)	10	g		海藻ミックス	0.7	g		にんじん	8	g		クリームコーン	20	g	
油揚げ	5	g		きゅうり	15	g		たまねぎ	15	g		クリームポタージュ	6	g	
ねぎ	3	g		キャベツ	15	g		もやし	20	g		塩	0.3	g	
中みそ	9	g		にんじん	5	g		干しいたけ(カット)	0.8	g		こしょう	0.02	g	
いりこ大 ☆	3	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		緑豆はるさめ	4	g		牛乳(調理用)	25	g	
水	90	g		しょうゆ	3	g		ねぎ	3	g		水	60	g	
				三温糖	2	g		塩	0.5	g					
				ごま油	0.5	g		こしょう	0.02	g					
				酢	2	g		鶏がらスープ	20	g					
								うすくちしょうゆ	2	g					
								片栗粉	1	g					
								水	90	g					
								さつま芋チップス☆	1	個					

# [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

6月11日 木曜日				6月12日 金曜日				6月15日 月曜日				6月16日 火曜日			
牛乳 ゆかりふりかけ				牛乳 みそ汁				牛乳 メロンゼリー				牛乳 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ごぼうのマヨネーズサラダ			
御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇しらす和え				御飯・減量 わにの竜田揚げ ◇ゆかりあえ				御飯・減量 びびんバの具 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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
蒸し大豆 ☆	20	g		わに(サメ)・切身50g☆	1	切	鶏肉	豚肉・ももスライス	40	g		豚肉・ももスライス	15	g	
若鶏もも肉 (角切)	20	g		しょうが	1.2	g		食油	0.4	g		厚揚げ	50	g	
豆竹輪	10	g		酒	2	g		にんにく	0.2	g		うずら卵(水煮)	20	g	
厚揚げ (広島県産)	15	g		しょうゆ	3	g		豆板醤	0.4	g		にんじん	10	g	
ひじき (芽)	2	g		片栗粉	10	g		三温糖	1	g		たまねぎ	45	g	
じゃがいも	25	g		食油	5	g		しょうゆ	2.5	g		チンゲン菜	10	g	
にんじん	10	g						きゅうり	20	g		干しいたけ(カット)	0.6	g	
冷・さいいんげん	10	g		キャベツ	30	g		もやし	30	g		にんにく	0.3	g	
板こんにゃく	20	g		ゆかり	0.3	g		にんじん	10	g		しょうが	0.5	g	
食油	1	g						赤みそ	5.5	g		ごま油	1	g	
三温糖	3	g		豆腐 (広島県産)	20	g		しょうゆ	2	g		三温糖	1.5	g	
みりん	2	g		にんじん	10	g		みりん	1	g		しょうゆ	4	g	
しょうゆ	4	g		たまねぎ	30	g		三温糖	2	g		鶏がらスープ	2	g	
水	30	g		しめじ(真空)	10	g		ごま油	1	g		酒	1	g	
				油揚げ (広島県産)	5	g		白ごま	1	g		塩	0.2	g	
キャベツ	25	g		干しわかめ	0.5	g						こしょう	0.02	g	
もやし	20	g		ねぎ	3	g		若鶏肉・こま切り	10	g		片栗粉	1	g	
にんじん	5	g		中みそ	9	g		もち (トック)	15	g		水	1	g	
しらす干し	3	g		いりこ大 ☆	3	g		たまねぎ	30	g					
三温糖	1.5	g		水	100	g		にんじん	5	g		ごぼう	15	g	
酢	2	g						干しわかめ	0.5	g		まぐろ油漬 ☆	15	g	
うすくちしょうゆ	2	g						ねぎ	3	g		きゅうり	20	g	
								食油	0.5	g		にんじん	5	g	
1食ゆかり	1	個						しょうゆ	2	g		三温糖	1	g	
								うすくちしょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ	2	g	
								塩	0.2	g		すりごま	1	g	
								こしょう	0.02	g		からし	0.02	g	
								鶏がらスープ	20	g		ノンエッグマヨネーズ	8	g	
								水	80	g					
								ゼリー	1	個	ヨーグルト				





