[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　　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 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				牛乳 御飯・減量 酢どり 中華スープ			
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	
減量ごはん	1	食		パン　５５ｇ（加工用）	1	食		減量ごはん	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		マーガリン（パン用）	2.75	g		液卵　☆	30	g		若鶏もも肉（角切）	35	g	
ごぼう	15	g						若鶏肉・スライス	20	g		片栗粉	7	g	
つきこんにゃく	15	g		ビーフン	15	g		たまねぎ	30	g		鶏レバー（冷凍）	15	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g		豚肉・ももスライス	20	g		にんじん	15	g		食油	6	g	
にんじん	10	g		酒	1	g		じゃがいも	40	g		ピーマン	5	g	
さつま揚げ	7	g		竹輪(半月切り)	10	g		油揚げ	5	g		たまねぎ	20	g	
食油	1	g		たまねぎ	35	g		さやいんげん	5	g		にんじん	10	g	
三温糖	2	g		にんじん	10	g		食油	1	g		ゆで・たけのこ	10	g	
しょうゆ	4	g		キャベツ	25	g		三温糖	3	g		三温糖	2	g	
ごま油	0.3	g		ねぎ	3	g		しょうゆ	6	g		しょうゆ	3	g	
白ごま	0.5	g		食油	0.5	g		削り節（だし用）	0.5	g		酢	2	g	
一味唐辛子	0.02	g		塩	0.6	g		水	30	g		ケチャップ	2	g	
				うすくちしょうゆ	1	g						片栗粉	0.8	g	
冷凍白玉餅	30	g		こしょう	0.02	g		切り干しだいこん　☆	3.5	g		水	0.8	g	
若鶏肉・スライス	15	g		三温糖	0.5	g		竹輪(半月切り)	3	g		食油	0.7	g	
チンゲン菜	10	g		レモン果汁	0.7	g		きゅうり	20	g					
たまねぎ	25	g		ごま油	1.5	g		にんじん	3	g		豆腐	15	g	
にんじん	5	g						酢	3	g		緑豆はるさめ	3	g	
しょうゆ	3	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		三温糖	1.5	g		たまねぎ	10	g	
塩	0.3	g		にんじん	5	g		うすくちしょうゆ	2	g		にんじん	5	g	
いりこ大　☆	2	g		こまつな	10	g		塩	0.2	g		もやし	15	g	
水	95	g		もやし	15	g						干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
				ひじき（芽）	0.4	g						チンゲン菜	10	g	
				冷・とうもろこし	8	g						ごま油	0.3	g	
				うすくちしょうゆ	2.5	g						塩	0.5	g	
				三温糖	1	g						こしょう	0.02	g	
				酢	2.5	g						しょうゆ	1	g	
				ごま油	0.3	g						うすくちしょうゆ	2	g	
				からし	0.02	g						鶏がらスープ	15	g	
												水	95	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　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　おこめんｽｰﾌﾟ				牛乳　ゆかりふりかけ				牛乳				牛乳　みそ汁			
御飯・減量				御飯・減量				パン				御飯・減量			
さばの梅煮				大豆のいそ煮				鶏の照り煮				わにの竜田揚げ			
◇かおりあえ				◇しらす和え				ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ				◇ゆかりあえ			
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		パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食	
さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ	蒸し大豆　☆	20	g		若鶏もも肉（角切）	50	g		わに(サメ)・切身50g☆	1	切	鶏肉
しょうが	1	g		若鶏もも肉（角切）	20	g		キャベツ	25	g		しょうが	1.2	g	
梅干し	2	g		豆竹輪	10	g		たまねぎ	15	g		酒	2	g	
三温糖	2.5	g		厚揚げ（広島県産）	15	g		しめじ(真空)	10	g		しょうゆ	3	g	
酒	1	g		ひじき（芽）	2	g		エリンギ（真空）	5	g		片栗粉	10	g	
みりん	1	g		じゃがいも	25	g		みりん	0.8	g		食油	5	g	
しょうゆ	3	g		にんじん	10	g		三温糖	2	g					
酢	2	g		冷・さやいんげん	10	g		酒	0.8	g		キャベツ	30	g	
水	10	g		板こんにゃく	20	g		しょうゆ	4	g		ゆかり	0.3	g	
				食油	1	g		片栗粉	0.6	g					
きゅうり	30	g		三温糖	3	g		水	0.3	g		豆腐（広島県産）	20	g	
かおり	0.3	g		みりん	2	g						にんじん	10	g	
				しょうゆ	4	g		ベーコン	5	g		たまねぎ	30	g	
米粉めん	10	g		水	30	g		じゃがいも	25	g		しめじ(真空)	10	g	
若鶏肉・こま切り	10	g						にんじん	15	g		油揚げ（広島県産）	5	g	
たまねぎ	15	g		キャベツ	25	g		たまねぎ	25	g		干しわかめ	0.5	g	
もやし	15	g		もやし	20	g		冷・とうもろこし	10	g		ねぎ	3	g	
にんじん	7	g		にんじん	5	g		パセリ(乾)	0.03	g		中みそ	9	g	
チンゲン菜	15	g		しらす干し	3	g		クリームコーン	20	g		いりこ大　☆	3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		三温糖	1.5	g		クリームポタージュ	6	g		水	100	g	
食油	0.3	g		酢	2	g		塩	0.3	g					
塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2	g		こしょう	0.02	g					
うすくちしょうゆ	3	g						牛乳（調理用）	25	g					
鶏がらスープ	15	g		１食ゆかり	1	個		水	60	g					
水	95	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　　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 御飯・減量 ひよこ豆とﾁｷﾝのｶﾚｰﾗｲｽ ◇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 御飯・減量 うま煮 ◇あなごときゅうりの和え物				牛乳　　角チーズ パン ポークビーンズ ◇アスパラサラダ			
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		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	
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）	30	g		蒸し大豆　☆	25	g	
じゃがいも	30	g		しょうが	0.25	g		豆竹輪	10	g		豚肉・ももスライス	30	g	
ひよこ豆（蒸し）	10	g		しょうゆ	1.2	g		ごぼう	15	g		たまねぎ	30	g	
冷・むき枝豆	5	g		三温糖	0.25	g		にんじん	15	g		にんじん	15	g	
にんじん	10	g		食油	1	g		じゃがいも	25	g		じゃがいも	40	g	
たまねぎ	35	g		たまねぎ	30	g		ゆで・たけのこ	10	g		マッシュルーム水煮	5	g	
にんにく	0.3	g		にんじん	10	g		厚揚げ（広島県産）	20	g		三温糖	2	g	
食油	0.5	g		ゆで・たけのこ	15	g		板こんにゃく	15	g		ケチャップ	8	g	
塩	0.5	g		ピーマン	15	g		さやいんげん	5	g		ウスターソース	3	g	
ウスターソース	3	g		三温糖	0.5	g		食油	0.5	g		塩	0.1	g	
トンカツソース	3	g		しょうゆ	2.7	g		酒	1	g		食油	1	g	
ケチャップ	5	g		塩	0.2	g		三温糖	2	g					
しょうゆ	1	g		こしょう	0.03	g		しょうゆ	2	g		ロースハム（短冊切り）	5	g	
バター　☆	5	g		豆板醤	0.2	g		中みそ	4	g		キャベツ	25	g	
米粉	6	g		片栗粉	0.3	g		すりごま	2	g		きゅうり	15	g	
カレー粉	0.7	g		水	0.3	g		水	30	g		グリーンアスパラガス	10	g	
水	65	g										三温糖	1	g	
				液卵　☆	23	g		焼きあなご(ｶｯﾄ)	5	g		酢	2.5	g	
海藻ミックス	0.7	g		にんじん	8	g		きゅうり	35	g		サラダ油	1	g	
きゅうり	15	g		たまねぎ	15	g		三温糖	1.2	g		塩	0.1	g	
キャベツ	15	g		もやし	20	g		うすくちしょうゆ	1.2	g		こしょう	0.02	g	
にんじん	5	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g		酢	1.5	g					
まぐろ油漬　☆	10	g		緑豆はるさめ	4	g						角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	1食昆布
しょうゆ	3	g		ねぎ	3	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:　E　　0:通常献立　　小学

6月17日 水曜日				6月18日 木曜日				6月19日 金曜日				6月22日 月曜日			
牛乳　　じゃがいものみそ汁 御飯・減量 小いわしの梅揚げ 切干大根のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ				牛乳　　メロンゼリー 御飯・減量 ビビンバの具 韓国風スープ				牛乳 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ごぼうのﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ				牛乳　　ふりかけ（鉄強化） 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	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		麦ごはん	1	食	
小いわし粉付(梅味)	40	g	鶏肉	豚肉・ももスライス	40	g		豚肉・ももスライス	15	g		豚肉・ももスライス	30	g	
食油	5	g		食油	0.4	g		厚揚げ	50	g		じゃがいも	60	g	
				にんにく	0.2	g		うずら卵(水煮)	20	g		たまねぎ	50	g	
切り干しだいこん　☆	4	g		豆板醤	0.4	g		にんじん	10	g		つきこんにゃく	25	g	
ベーコン	5	g		三温糖	1	g		たまねぎ	45	g		食油	1	g	
こまつな	8	g		しょうゆ	2.5	g		チンゲン菜	10	g		三温糖	3	g	
にんじん	3	g		きゅうり	20	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g		しょうゆ	6	g	
にんにく	0.1	g		もやし	30	g		にんにく	0.3	g		みりん	1	g	
食油	0.8	g		にんじん	10	g		しょうが	0.5	g					
酒	0.7	g		赤みそ	5.5	g		ごま油	1	g		切り干しだいこん　☆	3.5	g	
しょうゆ	1	g		しょうゆ	2	g		三温糖	1.5	g		きゅうり	20	g	
塩	0.1	g		みりん	1	g		しょうゆ	4	g		にんじん	5	g	
こしょう	0.01	g		三温糖	2	g		鶏がらスープ	2	g		しらす干し	2	g	
				ごま油	1	g		酒	1	g		塩	0.1	g	
じゃがいも	25	g		白ごま	1	g		塩	0.2	g		三温糖	2	g	
豆腐	15	g						こしょう	0.02	g		うすくちしょうゆ	2	g	
にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り	10	g		片栗粉	1	g		酢	4	g	
たまねぎ	25	g		もち（トック）	15	g		水	1	g		塩昆布	1	g	
しめじ(真空)	10	g		たまねぎ	30	g									
油揚げ	5	g		にんじん	5	g		ごぼう	15	g		ふりかけ(Ｆｅ強化)	1	個	１食ゆかり
ねぎ	3	g		干しわかめ	0.5	g		まぐろ油漬　☆	15	g					
中みそ	9	g		ねぎ	3	g		きゅうり	20	g					
いりこ大　☆	3	g		食油	0.5	g		にんじん	5	g					
水	90	g		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								

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　0:通常献立　小学

6月23日 火曜日				6月24日 水曜日				6月25日 木曜日				6月26日 金曜日			
牛乳　あんずジャム パン ごぼうの米粉ｸﾘｰﾑ煮 ◇香りあえサラダ				牛乳　豚汁 御飯・減量 あじのｶﾚｰ揚げ ◇ボイルキャベツ				牛乳　飲むヨーグルト（鉄分強化） 御飯・減量 ツナそぼろ御飯の具 和風ワンタン				牛乳　ひじきのり佃煮 御飯・減量 かやくうどん（鶏肉） 炒り菜			
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	
パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
ごぼう	15	g		あじ･切り身（50g）☆	1	切	ホキ	まぐろ油漬　☆	35	g		冷凍うどん	45	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g		塩	0.4	g		干しわかめ	0.8	g		若鶏肉・スライス	20	g	
じゃがいも	20	g		こしょう	0.02	g		錦糸卵	12	g		焼きかまぼこ	10	g	
たまねぎ	35	g		片栗粉	8	g		にんじん	10	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
にんじん	10	g		カレー粉	0.6	g		食油	0.5	g		油揚げ	4	g	
マッシュルーム水煮	5	g		食油	5	g		しょうゆ	2	g		たまねぎ	20	g	
食油	0.8	g						三温糖	2	g		にんじん	10	g	
塩	0.5	g		キャベツ	30	g		塩	0.1	g		干しわかめ	0.5	g	
こしょう	0.02	g						食油	1	g		ねぎ	3	g	
米粉	5	g		豆腐	20	g						しょうゆ	6	g	
バター　☆	5	g		豚肉・ももスライス	10	g		若鶏肉・スライス	5	g		いりこ大　☆	2	g	
牛乳（調理用）	30	g		たまねぎ	15	g		ワンタン麺	7	g		水	90	g	
鶏がらスープ	10	g		にんじん	5	g		たまねぎ	30	g					
水	20	g		じゃがいも	20	g		チンゲン菜	15	g		ベーコン	8	g	
				しめじ(真空)	10	g		にんじん	10	g		もやし	35	g	
緑豆はるさめ	2	g		ねぎ	3	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		こまつな	10	g	
ロースハム（短冊切り）	10	g		板こんにゃく	10	g		しょうゆ	2.5	g		食油	1	g	
キャベツ	20	g		中みそ	9	g		塩	0.5	g		みりん	1	g	
きゅうり	15	g		いりこ大　☆	3	g		こしょう	0.02	g		しょうゆ	3	g	
セロリー	2	g		食油	1	g		いりこ大　☆	2	g					
うすくちしょうゆ	2	g		水	90	g		水	100	g		ひじきのり	1	個	１食ゆかり
サラダ油	1.5	g													
三温糖	1.5	g						飲むヨーグルト（ﾏｽｶｯﾄ）	1	本	みかんゼリー				
酢	3	g													
塩	0.3	g													
あんずジャム	1	個	マーマレード												

[週 間 献 立 表]

献立区分:　E　　0:通常献立　　小学

6月29日 月曜日				6月30日 火曜日											
牛乳 麦御飯 海鮮チャプチェ ◇ナムル				牛乳 パン 鶏肉とじゃがいものｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ◇ツナサラダ											
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									
麦ごはん	1	食		パン　５５ｇ	1	食									
いか・かのこ入り	10	g		若鶏もも肉（角切）	30	g									
えび	10	g		じゃがいも	50	g									
豚肉・ももスライス	20	g		たまねぎ	30	g									
しょうが	0.3	g		にんじん	10	g									
にんにく	0.3	g		うずら卵(水煮)	20	g									
三温糖	0.5	g		冷・むき枝豆	5	g									
しょうゆ	1	g		にんにく	0.1	g									
食油	1	g		食油	2	g									
にんじん	10	g		三温糖	1.5	g									
ゆで・たけのこ	10	g		しょうゆ	2	g									
たまねぎ	30	g		ケチャップ	7	g									
チンゲン菜	5	g		塩	0.1	g									
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g		こしょう	0.01	g									
緑豆はるさめ	12	g													
三温糖	1	g		まぐろ油漬　☆	10	g									
酒	1	g		きゅうり	10	g									
しょうゆ	3	g		キャベツ	30	g									
豆板醤	0.1	g		冷・とうもろこし	5	g									
ごま油	1	g		塩	0.3	g									
白ごま	2	g		こしょう	0.02	g									
				三温糖	0.8	g									
きゅうり	15	g		酢	3	g									
もやし	25	g													
にんじん	5	g													
しょうゆ	2.4	g													
ガーリック	0.03	g													
ごま油	0.5	g													