

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

1 ページ

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 御飯・減量 親子煮 ◇切干し大根とちくわの酢の物				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			
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 (加工用)	1	食	
												黒砂糖 (パン用)	5.5	g	
豚肉・ももスライス	15	g		液卵 ☆	30	g		さば・切身 (50g) ☆	1	切	ホキ	マーガリン (パン用)	2.75	g	
ごぼう	15	g		若鶏肉・スライス	20	g		しょうが	1	g					
つきこんにゃく	15	g		たまねぎ	30	g		梅干し	2	g		ビーフン	15	g	
茎わかめ (冷凍)	10	g		にんじん	15	g		三温糖	2.5	g		豚肉・ももスライス	20	g	
にんじん	10	g		じゃがいも	40	g		酒	1	g		酒	1	g	
さつま揚げ	7	g		油揚げ	5	g		みりん	1	g		竹輪(半月切り)	10	g	
食油	1	g		さやいんげん	5	g		しょうゆ	3	g		たまねぎ	35	g	
三温糖	2	g		食油	1	g		酢	2	g		にんじん	10	g	
しょうゆ	4	g		三温糖	3	g		水	10	g		キャベツ	25	g	
ごま油	0.3	g		しょうゆ	6	g						ねぎ	3	g	
白ごま	0.5	g		削り節 (だし用)	0.5	g		きゅうり	30	g		食油	0.5	g	
一味唐辛子	0.02	g		水	30	g		かおり	0.3	g		塩	0.6	g	
												うすくちしょうゆ	1	g	
冷凍白玉餅	30	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g		米粉めん	10	g		こしょう	0.02	g	
若鶏肉・スライス	15	g		竹輪(半月切り)	3	g		若鶏肉・こま切り	10	g		三温糖	0.5	g	
チンゲン菜	10	g		きゅうり	20	g		たまねぎ	15	g		レモン果汁	0.7	g	
たまねぎ	25	g		にんじん	3	g		もやし	15	g		ごま油	1.5	g	
にんじん	5	g		酢	3	g		にんじん	7	g					
しょうゆ	3	g		三温糖	1.5	g		チンゲン菜	15	g		ロースハム (短冊切り)	5	g	
塩	0.3	g		うすくちしょうゆ	2	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		にんじん	5	g	
いりこ大 ☆	2	g		塩	0.2	g		食油	0.3	g		ごまつな	10	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: H 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 御飯・減量 酢どり 中華スープ				牛乳 御飯・減量 ひよこ豆とキノコのカレーライス ◇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 ゆかりふりかけ 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇しらす和え			
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	
若鶏もも肉 (角切)	35	g		若鶏もも肉 (角切)	30	g		豚肉もも細切り	35	g		蒸し大豆 ☆	20	g	
片栗粉	7	g		じゃがいも	30	g		しょうが	0.25	g		若鶏もも肉 (角切)	20	g	
鶏レバー (冷凍)	15	g		ひよこ豆 (蒸し)	10	g		しょうゆ	1.2	g		豆竹輪	10	g	
食油	6	g		冷・むき枝豆	5	g		三温糖	0.25	g		厚揚げ (広島県産)	15	g	
ピーマン	5	g		にんじん	10	g		食油	1	g		ひじき (芽)	2	g	
たまねぎ	20	g		たまねぎ	35	g		たまねぎ	30	g		じゃがいも	25	g	
にんじん	10	g		にんにく	0.3	g		にんじん	10	g		にんじん	10	g	
ゆで・たけのこ	10	g		食油	0.5	g		ゆで・たけのこ	15	g		冷・さやいんげん	10	g	
三温糖	2	g		塩	0.5	g		ピーマン	15	g		板こんにゃく	20	g	
しょうゆ	3	g		ウスターソース	3	g		三温糖	0.5	g		食油	1	g	
酢	2	g		トンカツソース	3	g		しょうゆ	2.7	g		三温糖	3	g	
ケチャップ	2	g		ケチャップ	5	g		塩	0.2	g		みりん	2	g	
片栗粉	0.8	g		しょうゆ	1	g		こしょう	0.03	g		しょうゆ	4	g	
水	0.8	g		バター ☆	5	g		豆板醤	0.2	g		水	30	g	
食油	0.7	g		米粉	6	g		片栗粉	0.3	g					
				カレー粉	0.7	g		水	0.3	g		キャベツ	25	g	
豆腐	15	g		水	65	g						もやし	20	g	
緑豆はるさめ	3	g						液卵 ☆	23	g		にんじん	5	g	
たまねぎ	10	g		海藻ミックス	0.7	g		にんじん	8	g		しらす干し	3	g	
にんじん	5	g		きゅうり	15	g		たまねぎ	15	g		三温糖	1.5	g	
もやし	15	g		キャベツ	15	g		もやし	20	g		酢	2	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		にんじん	5	g		干しいたけ(カット)	0.8	g		うすくちしょうゆ	2	g	
チンゲン菜	10	g		まぐろ油漬 ☆	10	g		緑豆はるさめ	4	g					
ごま油	0.3	g		しょうゆ	3	g		ねぎ	3	g		1食ゆかり	1	個	
塩	0.5	g		三温糖	2	g		塩	0.5	g					
こしょう	0.02	g		ごま油	0.5	g		こしょう	0.02	g					
しょうゆ	1	g		酢	2	g		鶏がらスープ	20	g					
うすくちしょうゆ	2	g						うすくちしょうゆ	2	g					
鶏がらスープ	15	g						片栗粉	1	g					
水	95	g						水	90	g					
								さつま芋チップス☆	1	個					

[週間献立表]

献立区分: H 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 パン 鶏の照り煮 コーンポタージュスープ				牛乳 みそ汁 御飯・減量 わにの空揚げ ◇ボイルキャベツ				牛乳 メロンゼリー 御飯・減量 びびんバの具 韓国風スープ				牛乳 御飯・減量 うま煮 ◇あなごときゅうりの和え物			
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	
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	
若鶏もも肉(角切)	50	g		わに(サメ)・切身50g☆	1	切	鶏肉	豚肉・ももスライス	40	g		若鶏もも肉(角切)	30	g	
キャベツ	25	g		しょうが	1.2	g		食油	0.4	g		豆竹輪	10	g	
たまねぎ	15	g		酒	2	g		にんにく	0.2	g		ごぼう	15	g	
しめじ(真空)	10	g		塩	0.2	g		豆板醤	0.4	g		にんじん	15	g	
エリンギ(真空)	5	g		こしょう	0.02	g		三温糖	1	g		じゃがいも	25	g	
みりん	0.8	g		片栗粉	10	g		しょうゆ	2.5	g		ゆで・たけのこ	10	g	
三温糖	2	g		食油	5	g		きゅうり	20	g		厚揚げ(広島県産)	20	g	
酒	0.8	g		1食トンカツソース	1	個		もやし	30	g		板こんにゃく	15	g	
しょうゆ	4	g						にんじん	10	g		さやいんげん	5	g	
片栗粉	0.6	g		キャベツ	30	g		赤みそ	5.5	g		食油	0.5	g	
水	0.3	g						しょうゆ	2	g		酒	1	g	
				豆腐(広島県産)	20	g		みりん	1	g		三温糖	2	g	
ベーコン	5	g		にんじん	10	g		三温糖	2	g		しょうゆ	2	g	
じゃがいも	25	g		たまねぎ	30	g		ごま油	1	g		中みそ	4	g	
にんじん	15	g		しめじ(真空)	10	g		白ごま	1	g		すりごま	2	g	
たまねぎ	25	g		油揚げ(広島県産)	5	g						水	30	g	
冷・とうもろこし	10	g		干しわかめ	0.5	g		若鶏肉・こま切り	10	g					
パセリ(乾)	0.03	g		ねぎ	3	g		もち(トック)	15	g		焼きあなご(カット)	5	g	
クリームコーン	20	g		中みそ	9	g		たまねぎ	30	g		きゅうり	35	g	
クリームポタージュ	6	g		いりこ大 ☆	3	g		にんじん	5	g		三温糖	1.2	g	
塩	0.3	g		水	100	g		干しわかめ	0.5	g		うすくちしょうゆ	1.2	g	
こしょう	0.02	g						ねぎ	3	g		酢	1.5	g	
牛乳(調理用)	25	g						食油	0.5	g					
水	60	g						しょうゆ	2	g					
								うすくちしょうゆ	2	g					
								塩	0.2	g					
								こしょう	0.02	g					
								鶏がらスープ	20	g					
								水	80	g					
								ゼリー	1	個	ヨーグルト				

[週間献立表]

献立区分: H 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 御飯・減量 厚揚げの中華煮 ◇ごぼうのマヨネーズサラダ				牛乳 角チーズ パン ポークビーンズ ◇アスパラサラダ				牛乳 じゃがいものみそ汁 御飯・減量 小いわしの梅揚げ 切干大根のベコンソテー				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		パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	15	g		蒸し大豆 ☆	25	g		小いわし粉付(梅味)	40	g	鶏肉	豚肉・ももスライス	30	g	
厚揚げ	50	g		豚肉・ももスライス	30	g		食油	5	g		じゃがいも	60	g	
うずら卵(水煮)	20	g		たまねぎ	30	g						たまねぎ	50	g	
にんじん	10	g		にんじん	15	g		切り干しだいこん ☆	4	g		つきこんにゃく	25	g	
たまねぎ	45	g		じゃがいも	40	g		ベーコン	5	g		食油	1	g	
チンゲン菜	10	g		マッシュルーム水煮	5	g		こまつな	8	g		三温糖	3	g	
干しいたけ(カット)	0.6	g		三温糖	2	g		にんじん	3	g		しょうゆ	6	g	
にんにく	0.3	g		ケチャップ	8	g		にんにく	0.1	g		みりん	1	g	
しょうが	0.5	g		ウスターソース	3	g		食油	0.8	g					
ごま油	1	g		塩	0.1	g		酒	0.7	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g	
三温糖	1.5	g		食油	1	g		しょうゆ	1	g		きゅうり	20	g	
しょうゆ	4	g						塩	0.1	g		にんじん	5	g	
鶏がらスープ	2	g		ロースハム(短冊切り)	5	g		こしょう	0.01	g		しらす干し	2	g	
酒	1	g		キャベツ	25	g						塩	0.1	g	
塩	0.2	g		きゅうり	15	g		じゃがいも	25	g		三温糖	2	g	
こしょう	0.02	g		グリーンアスパラガス	10	g		豆腐	15	g		うすくちしょうゆ	2	g	
片栗粉	1	g		三温糖	1	g		にんじん	5	g		酢	4	g	
水	1	g		酢	2.5	g		たまねぎ	25	g		塩昆布	1	g	
				サラダ油	1	g		しめじ(真空)	10	g					
ごぼう	15	g		塩	0.1	g		油揚げ	5	g		ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり
まぐろ油漬 ☆	15	g		こしょう	0.02	g		ねぎ	3	g					
きゅうり	20	g						中みそ	9	g					
にんじん	5	g		角チーズ ☆	1	個	1食昆布	いりこ大 ☆	3	g					
三温糖	1	g						水	90	g					
うすくちしょうゆ	2	g													
すりごま	1	g													
からし	0.02	g													
ノンエッグマヨネーズ	8	g													

