[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

5月1日 金曜日

牛乳
御飯・減量
厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽ煮
◇小松菜サラダ

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
厚揚げ	50	g	
豚肉・ももミンチ	15	g	
たまねぎ	35	g	
じゃがいも	15	g	
にんじん	15	g	
冷・むき枝豆	5	g	
しめじ(真空)	10	g	
食油	0.5	g	
三温糖	0.8	g	
ケチャップ	12	g	
ウスターソース	7.5	g	
片栗粉	0.5	g	
水	0.5	g	
ロースハム(短冊切り)	5	g	
にんじん	5	g	
こまつな	8	g	
もやし	22	g	
ひじき(芽)	0.4	g	
冷・とうもろこし	10	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	

5月7日 木曜日

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゛-
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8日 金曜日

牛乳　ひじきのり佃煮
御飯・減量
高野豆腐の卵とじ
◇しらす和え

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	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゛-
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: F　0:通常献立　小学

5月12日 火曜日

牛乳　もずくスープ
御飯・減量
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	
減量ごはん	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	

5月13日 水曜日

牛乳
小型パン
瀬戸内骨太パスタ
◇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	
ベーコン(厚切り)	20	g	
たまねぎ	30	g	
しめじ(真空)	10	g	
こまつな	5	g	
しらす干し	2.5	g	
塩昆布	1	g	
にんにく	0.3	g	
オリーブ油	2	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
しょうゆ	1.5	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14日 木曜日

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゛-
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	30	g	
広島菜漬(刻み)	15	g	
はくさい(キムチ漬け)	15	g	
もやし	20	g	
錦糸卵	12	g	
しらす干し	3	g	
冷・とうもろこし	5	g	
にんにく	0.2	g	
白ごま	1	g	
しょうゆ	1	g	
こしょう	0.01	g	
ごま油	1	g	
若鶏肉・こま切り	10	g	
もち(トック)	15	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	5	g	
ねぎ	3	g	
干しわかめ	0.5	g	
食油	0.5	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	

5月15日 金曜日

牛乳
麦御飯
マーボー豆腐
◇ナムル

材料名	数量	単位	アレルギ゛-
牛乳	1	本	
麦ごはん	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	

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　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	アレルギー
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	アレルギー
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
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	アレルギー
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	

5月21日 木曜日

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	アレルギー
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

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

5月22日 金曜日

牛乳　みそ汁
麦御飯　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	
麦ごはん	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25日 月曜日

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゛-
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26日 火曜日

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゛-
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	

5月27日 水曜日

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゛-
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	

[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									
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								