[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

7月1日 水曜日

牛乳　レモンゼリー
御飯・減量
福山たっぷり焼き肉丼
◇じゃがいものしらす和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g	
にんにく	0.5	g	
たまねぎ	40	g	
キャベツ	30	g	
グリーンアスパラガス	10	g	
にんじん	10	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
しょうゆ	2.5	g	
豆板醤	0.3	g	
塩	0.2	g	
赤みそ	2	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
じゃがいも	30	g	
きゅうり	20	g	
しらす干し	2	g	
塩	0.2	g	
三温糖	1.5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g	
レモンゼリー	1	個	ヨーグルト

7月2日 木曜日

牛乳　ポテトスープ
パン
シイラの竜田揚げ
ミニトマト【小・中】

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
シイラ・角切り　☆	50	g	鶏肉
しょうが	1	g	
しょうゆ	3	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
ミニトマト（M）	2	個	
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	

7月3日 金曜日

牛乳　夏野菜のみそ汁
御飯・減量
さばの照り煮
◇ゆかりあえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
しょうが	2	g	
三温糖	1.5	g	
みりん	2	g	
酒	1	g	
しょうゆ	4	g	
酢	2	g	
水	10	g	
きゅうり	35	g	
ゆかり	0.35	g	
豆腐（広島県産）	20	g	
かぼちゃ	20	g	
なす	10	g	
にんじん	5	g	
たまねぎ	15	g	
しめじ(真空)	5	g	
オクラ	5	g	
中みそ	9	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	100	g	

7月6日 月曜日

牛乳　そうめん汁
御飯・減量
アスパラメンチカツ【神辺】
◇コーンキャベツ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ﾒﾝﾁｶﾂ(ｱｽﾊﾟﾗ)50g【神辺】	1	個	鶏肉
食油	5	g	
１食ウスターソース	1	個	ドレッシング
キャベツ	28	g	
冷・とうもろこし	4	g	
そうめん	8	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g	
かまぼこ（星型）	5	g	
ねぎ	3	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.2	g	
削り節（だし用）	1.5	g	
だしこんぶ	1.5	g	
水	125	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

7月7日 火曜日

牛乳
御飯・減量
ふわふわ丼
◇小松菜サラダ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豆腐	40	g	
若鶏肉・ミンチ	30	g	
酒	2	g	
しょうが	0.2	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
ねぎ	5	g	
液卵　☆	20	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
塩	0.5	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	6	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
削り節（だし用）	0.35	g	
水	20	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	20	g	
ひじき（芽）	0.4	g	
冷・とうもろこし	8	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	

7月8日 水曜日

牛乳　冷凍パイン
御飯・減量
もずく丼
豆乳みそスープ

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	
しょうが	0.3	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
こまつな	5	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	10	g	
もずく	20	g	
鶏がらスープ	5	g	
水	15	g	
しょうゆ	5	g	
三温糖	1	g	
塩	0.2	g	
みりん	2	g	
豆板醤	0.15	g	
ごま油	0.6	g	
片栗粉	0.5	g	
水	0.5	g	
若鶏肉・こま切り	12	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
じゃがいも	25	g	
しめじ(真空)	8	g	
ねぎ	3	g	
豆乳(調整豆乳)	15	g	
中みそ	7	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	70	g	
冷凍パイン	1	個	ヨーグルト

7月9日 木曜日

牛乳　かぼちゃのミルクスープ
パン
ﾌｨｯｼｭｱﾝﾄﾞﾁｯﾌﾟｽ（ｽﾊﾟｲｼｰ風味）
◇ボイルキャベツ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
ホキ・角切り　☆	40	g	鶏肉
片栗粉	8	g	
食油	5	g	
フライドポテト	25	g	
食油	2.5	g	
塩	0.3	g	
ガーリック	0.4	g	
ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.02	g	
カレー粉	0.02	g	
キャベツ	30	g	
スライスウインナー	8	g	
かぼちゃ	25	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
白いんげん豆（蒸し煮）	8	g	
食油	1	g	
塩	0.7	g	
こしょう	0.02	g	
牛乳（調理用）	20	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	65	g	

7月10日 金曜日

牛乳　ふりかけ（鉄強化）
麦御飯
なすのそぼろ煮
◇パリパリサラダ

材料名	数量	単位	アレルギー
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
なす	45	g	
豚肉・ももミンチ	30	g	
たまねぎ	35	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
冷・さやいんげん	3	g	
厚揚げ（広島県産）	20	g	
にんじん	10	g	
しらたき	12	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	7	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
たくあん漬け（せん切り）	5	g	
酢	1.5	g	
三温糖	1.5	g	
塩	0.1	g	
しょうゆ	2	g	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

7月13日 月曜日

牛乳
麦御飯
厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め
おこめんｽｰﾌﾟ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	30	g	
酒	1.5	g	
しょうゆ	1.2	g	
厚揚げ	35	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
ゆで・たけのこ	8	g	
ピーマン	10	g	
食油	1	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
オイスターソース	3	g	
ごま油	0.8	g	
片栗粉	0.5	g	
水	0.5	g	
米粉めん	10	g	
若鶏肉・こま切り	10	g	
もやし	25	g	
にんじん	5	g	
ねぎ	3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	105	g	

7月14日 火曜日

牛乳　　ゆでとうもろこし
御飯・減量
キムタクごはんの具
にらたまスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
はくさい(キムチ漬け)	20	g	
豚肉・ももスライス	30	g	
たくあん漬け（せん切り）	20	g	
もやし	15	g	
うすくちしょうゆ	0.5	g	
食油	1	g	
液卵　☆	20	g	
豆腐	25	g	
たまねぎ	20	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
にら	5	g	
しょうゆ	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
塩	0.3	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
ごま油	0.3	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	
冷・とうもろこし(ｶｯﾄ)	1	個	

7月15日 水曜日

牛乳
御飯・減量
夏野菜カレーライス
◇グリーンサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	35	g	
にんにく	0.3	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	10	g	
かぼちゃ	20	g	
なす	10	g	
トマト	10	g	
冷・とうもろこし	5	g	
食油	1	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
トンカツソース	3	g	
ウスターソース	3	g	
ケチャップ	5	g	
バター　☆	5	g	
小麦粉	6	g	
カレー粉	0.7	g	
しょうゆ	1	g	
水	70	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	25	g	
酢	2.5	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
三温糖	0.8	g	
サラダ油	1	g	

7月16日 木曜日

牛乳
小型パインパン
なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
◇まめ菜サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
小型パン３５ｇ(加工用)	1	食	
ドライパイン(ﾊﾟﾝ用)	6.75	g	
マーガリン（パン用）	2.25	g	
ハーフスパゲティ	30	g	
ベーコン（厚切り）	15	g	
なす	15	g	
たまねぎ	25	g	
トマト	15	g	
ピーマン	5	g	
マッシュルーム水煮	5	g	
にんにく	0.3	g	
食油	1	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.02	g	
ケチャップ	15	g	
ウスターソース	2	g	
まぐろ油漬　☆	8	g	
蒸し大豆　☆	10	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	12	g	
にんじん	5	g	
酢	3	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
三温糖	1.2	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

7月17日 金曜日															
牛乳　ししゃものから揚げ 御飯・減量　春雨スープ ジャンボおにぎり ゴーヤみそ															
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													
減量ごはん	1	食													
おにぎりのり	1	枚													
豚肉・ももミンチ	12	g													
にがうり	12	g													
にんにく	0.2	g													
食油	0.5	g													
酒	2	g													
赤みそ	5	g													
三温糖	3	g													
みりん	2	g													
水	0.5	g													
ししゃも（18g）	2	匹	ホキ												
片栗粉	5	g													
食油	4	g													
若鶏肉・スライス	10	g													
にんじん	5	g													
たまねぎ	15	g													
もやし	15	g													
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g													
緑豆はるさめ	4	g													
ねぎ	3	g													
ごま油	0.5	g													
塩	0.3	g													
こしょう	0.02	g													
うすくちしょうゆ	4	g													
鶏がらスープ	20	g													
水	95	g													