[週 間 献 立 表]

献立区分: E　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			
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3日 金曜日			
牛乳　もずくのみそ汁			
御飯・減量			
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	
減量ごはん	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	
豆腐	25	g	
竹輪(輪切り)	8	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
もずく	10	g	
ねぎ	3	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			
揚げハンバーグ			
◇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	
ハンバーグ（星型）60ｇ	1	個	鶏肉
食油	5	g	
１食ケチャップ	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: E　0:通常献立　小学

7月7日 火曜日				7月8日 水曜日				7月9日 木曜日				7月10日 金曜日			
牛乳				牛乳				牛乳　夏野菜のみそ汁				牛乳　ししゃものから揚げ			
小型パインパン				御飯・減量				御飯・減量				麦御飯　春雨スープ			
なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ				ふわふわ丼				さばの照り煮				ジャンボおにぎり			
◇まめ菜サラダ				◇小松菜サラダ				◇ゆかりあえ				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		牛乳	1	本		牛乳	1	本		牛乳	1	本	
小型パン３５ｇ(加工用)	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		麦ごはん	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		豆腐	40	g		さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ	おにぎりのり	1	枚	
				若鶏肉・ミンチ	30	g		しょうが	2	g					
ハーフスパゲティ	30	g		酒	2	g		三温糖	1.5	g		豚肉・ももミンチ	12	g	
ベーコン（厚切り）	15	g		しょうが	0.2	g		みりん	2	g		にがうり	12	g	
なす	15	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		酒	1	g		にんにく	0.2	g	
たまねぎ	25	g		たまねぎ	30	g		しょうゆ	4	g		食油	0.5	g	
トマト	15	g		にんじん	10	g		酢	2	g		酒	2	g	
ピーマン	5	g		ねぎ	5	g		水	10	g		赤みそ	5	g	
マッシュルーム水煮	5	g		液卵　☆	20	g						三温糖	3	g	
にんにく	0.3	g		食油	1	g		きゅうり	35	g		みりん	2	g	
食油	1	g		三温糖	2	g		ゆかり	0.35	g		水	0.5	g	
塩	0.1	g		塩	0.5	g									
こしょう	0.02	g		みりん	2	g		豆腐（広島県産）	20	g		ししゃも（18g）	2	匹	ホキ
ケチャップ	15	g		しょうゆ	6	g		かぼちゃ	20	g		片栗粉	5	g	
ウスターソース	2	g		片栗粉	1	g		なす	10	g		食油	4	g	
				水	1	g		にんじん	5	g					
まぐろ油漬　☆	8	g		削り節（だし用）	0.35	g		たまねぎ	15	g		若鶏肉・スライス	10	g	
蒸し大豆　☆	10	g		水	20	g		しめじ(真空)	5	g		にんじん	5	g	
キャベツ	25	g						オクラ	5	g		たまねぎ	15	g	
きゅうり	12	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		中みそ	9	g		もやし	15	g	
にんじん	5	g		にんじん	5	g		いりこ大　☆	3	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
酢	3	g		こまつな	8	g		水	100	g		緑豆はるさめ	4	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g		もやし	20	g						ねぎ	3	g	
三温糖	1.2	g		ひじき（芽）	0.4	g						ごま油	0.5	g	
				冷・とうもろこし	8	g						塩	0.3	g	
				うすくちしょうゆ	2.5	g						こしょう	0.02	g	
				三温糖	1	g						うすくちしょうゆ	4	g	
				酢	2.5	g						鶏がらスープ	20	g	
				ごま油	0.3	g						水	95	g	
				からし	0.02	g									

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　0:通常献立　小学

7月13日 月曜日				7月14日 火曜日				7月15日 水曜日				7月16日 木曜日			
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				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				牛乳 御飯・減量 厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め おこめんｽｰﾌﾟ				牛乳　冷凍パイン 御飯・減量 ゴーヤチャンプルー もずく汁			
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	
麦ごはん	1	食		パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
なす	45	g		ホキ・角切り　☆	40	g	鶏肉	豚肉・ももスライス	30	g		厚揚げ	25	g	
豚肉・ももミンチ	30	g		片栗粉	8	g		酒	1.5	g		液卵　☆	20	g	
たまねぎ	35	g		食油	5	g		しょうゆ	1.2	g		豚肉・ももスライス	30	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g		フライドポテト	25	g		厚揚げ	35	g		にがうり	8	g	
冷・さやいんげん	3	g		食油	2.5	g		たまねぎ	30	g		にんじん	5	g	
厚揚げ（広島県産）	20	g		塩	0.3	g		にんじん	10	g		たまねぎ	15	g	
にんじん	10	g		ガーリック	0.4	g		ゆで・たけのこ	8	g		もやし	10	g	
しらたき	12	g		ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.02	g		ピーマン	10	g		ごま油	0.8	g	
食油	1	g		カレー粉	0.02	g		食油	1	g		酒	1.5	g	
三温糖	3	g						塩	0.3	g		しょうゆ	3	g	
しょうゆ	7	g		キャベツ	30	g		こしょう	0.02	g		塩	0.4	g	
								オイスターソース	3	g		こしょう	0.01	g	
キャベツ	25	g		スライスウインナー	8	g		ごま油	0.8	g		かつお節（まぜ用）	0.4	g	
きゅうり	15	g		かぼちゃ	25	g		片栗粉	0.5	g					
にんじん	5	g		たまねぎ	30	g		水	0.5	g		竹輪(輪切り)	10	g	
たくあん漬け（せん切り）	5	g		にんじん	10	g						にんじん	5	g	
酢	1.5	g		白いんげん豆（蒸し煮）	8	g		米粉めん	10	g		たまねぎ	15	g	
三温糖	1.5	g		食油	1	g		若鶏肉・こま切り	10	g		えのきだけ(真空)	10	g	
塩	0.1	g		塩	0.7	g		もやし	25	g		もずく	10	g	
しょうゆ	2	g		こしょう	0.02	g		にんじん	5	g		オクラ	3	g	
				牛乳（調理用）	20	g		ねぎ	3	g		塩	0.3	g	
ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	１食ゆかり	鶏がらスープ	20	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		うすくちしょうゆ	3	g	
				水	65	g		食油	0.5	g		だしこんぶ	1	g	
								塩	0.3	g		削り節（だし用）	1	g	
								うすくちしょうゆ	3	g		水	120	g	
								鶏がらスープ	20	g					
								水	105	g		冷凍パイン	1	個	ヨーグルト

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　0:通常献立　小学

7月17日 金曜日																
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	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													
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													