[週 間 献 立 表]

献立区分: G　0:通常献立　小学

7月1日 水曜日				7月2日 木曜日				7月3日 金曜日				7月6日 月曜日			
牛乳　レモンゼリー				牛乳　ポテトスープ				牛乳　夏野菜のみそ汁				牛乳　そうめん汁			
御飯・減量				パン				御飯・減量				御飯・減量			
福山たっぷり焼き肉丼				シイラの竜田揚げ				さばの照り煮				アスパラメンチカツ【神辺】			
◇じゃがいものしらす和え				ミニトマト【小・中】				◇ゆかりあえ				◇コーンキャベツ			
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	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	35	g		シイラ・角切り　☆	50	g	鶏肉	さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	ﾒﾝﾁｶﾂ(ｱｽﾊﾟﾗ)50g【神辺】	1	個	鶏肉
にんにく	0.5	g		しょうが	1	g		しょうが	2	g		食油	5	g	
たまねぎ	40	g		しょうゆ	3	g		三温糖	1.5	g		１食ウスターソース	1	個	ドレッシング
キャベツ	30	g		片栗粉	10	g		みりん	2	g					
グリーンアスパラガス	10	g		食油	5	g		酒	1	g		キャベツ	28	g	
にんじん	10	g						しょうゆ	4	g		冷・とうもろこし	4	g	
食油	1	g		ミニトマト（M）	2	個		酢	2	g					
三温糖	2	g						水	10	g		そうめん	8	g	
しょうゆ	2.5	g		ベーコン	8	g						たまねぎ	25	g	
豆板醤	0.3	g		じゃがいも	30	g		きゅうり	35	g		にんじん	10	g	
塩	0.2	g		にんじん	10	g		ゆかり	0.35	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g	
赤みそ	2	g		たまねぎ	20	g						かまぼこ（星型）	5	g	
片栗粉	1	g		冷・とうもろこし	10	g		豆腐（広島県産）	20	g		ねぎ	3	g	
水	1	g		パセリ	0.5	g		かぼちゃ	20	g		うすくちしょうゆ	3	g	
				塩	0.6	g		なす	10	g		塩	0.2	g	
じゃがいも	30	g		こしょう	0.02	g		にんじん	5	g		削り節（だし用）	1.5	g	
きゅうり	20	g		鶏がらスープ	10	g		たまねぎ	15	g		だしこんぶ	1.5	g	
しらす干し	2	g		水	95	g		しめじ(真空)	5	g		水	125	g	
塩	0.2	g						オクラ	5	g					
三温糖	1.5	g						中みそ	9	g					
酢	3	g						いりこ大　☆	3	g					
うすくちしょうゆ	0.5	g						水	100	g					
レモンゼリー	1	個	ヨーグルト												

[週 間 献 立 表]

献立区分: G　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　冷凍パイン				牛乳　かぼちゃのミルクスープ				牛乳　ふりかけ（鉄強化）			
御飯・減量				御飯・減量				パン				麦御飯			
ふわふわ丼				もずく丼				ﾌｨｯｼｭｱﾝﾄﾞﾁｯﾌﾟｽ（ｽﾊﾟｲｼｰ風味）				なすのそぼろ煮			
◇小松菜サラダ				豆乳みそスープ				◇ボイルキャベツ				◇パリパリサラダ			
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		パン　５５ｇ	1	食		麦ごはん	1	食	
豆腐	40	g		豚肉・ももミンチ	20	g		ホキ・角切り　☆	40	g	鶏肉	なす	45	g	
若鶏肉・ミンチ	30	g		しょうが	0.3	g		片栗粉	8	g		豚肉・ももミンチ	30	g	
酒	2	g		にんにく	0.3	g		食油	5	g		たまねぎ	35	g	
しょうが	0.2	g		食油	1	g		フライドポテト	25	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		たまねぎ	20	g		食油	2.5	g		冷・さやいんげん	3	g	
たまねぎ	30	g		にんじん	10	g		塩	0.3	g		厚揚げ（広島県産）	20	g	
にんじん	10	g		こまつな	5	g		ガーリック	0.4	g		にんじん	10	g	
ねぎ	5	g		蒸し大豆（クラッシュ）	10	g		ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.02	g		しらたき	12	g	
液卵　☆	20	g		もずく	20	g		カレー粉	0.02	g		食油	1	g	
食油	1	g		鶏がらスープ	5	g						三温糖	3	g	
三温糖	2	g		水	15	g		キャベツ	30	g		しょうゆ	7	g	
塩	0.5	g		しょうゆ	5	g									
みりん	2	g		三温糖	1	g		スライスウインナー	8	g		キャベツ	25	g	
しょうゆ	6	g		塩	0.2	g		かぼちゃ	25	g		きゅうり	15	g	
片栗粉	1	g		みりん	2	g		たまねぎ	30	g		にんじん	5	g	
水	1	g		豆板醤	0.15	g		にんじん	10	g		たくあん漬け（せん切り）	5	g	
削り節（だし用）	0.35	g		ごま油	0.6	g		白いんげん豆（蒸し煮）	8	g		酢	1.5	g	
水	20	g		片栗粉	0.5	g		食油	1	g		三温糖	1.5	g	
				水	0.5	g		塩	0.7	g		塩	0.1	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g						こしょう	0.02	g		しょうゆ	2	g	
にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り	12	g		牛乳（調理用）	20	g					
こまつな	8	g		たまねぎ	20	g		鶏がらスープ	20	g		ふりかけ(Ｆe強化)	1	個	1食ゆかり
もやし	20	g		にんじん	5	g		水	65	g					
ひじき（芽）	0.4	g		じゃがいも	25	g									
冷・とうもろこし	8	g		しめじ(真空)	8	g									
うすくちしょうゆ	2.5	g		ねぎ	3	g									
三温糖	1	g		豆乳(調整豆乳)	15	g									
酢	2.5	g		中みそ	7	g									
ごま油	0.3	g		塩	0.1	g									
からし	0.02	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								

[週 間 献 立 表]

献立区分: G　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				牛乳　ゆでとうもろこし				牛乳				牛乳			
麦御飯				御飯・減量				御飯・減量				小型パインパン			
厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め				キムタクごはんの具				夏野菜カレーライス				なすとﾄﾏﾄのｽﾊﾟｹﾞﾃｨ			
おこめんｽｰﾌﾟ				にらたまスープ				◇グリーンサラダ				◇まめ菜サラダ			
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	
麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		小型パン３５ｇ(加工用)	1	食	
												ドライパイン(ﾊﾟﾝ用)	6.75	g	
豚肉・ももスライス	30	g		はくさい(キムチ漬け)	20	g		若鶏もも肉（角切）	35	g		マーガリン（パン用）	2.25	g	
酒	1.5	g		豚肉・ももスライス	30	g		にんにく	0.3	g					
しょうゆ	1.2	g		たくあん漬け（せん切り）	20	g		たまねぎ	35	g		ハーフスパゲティ	30	g	
厚揚げ	35	g		もやし	15	g		にんじん	10	g		ベーコン（厚切り）	15	g	
たまねぎ	30	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		かぼちゃ	20	g		なす	15	g	
にんじん	10	g		食油	1	g		なす	10	g		たまねぎ	25	g	
ゆで・たけのこ	8	g						トマト	10	g		トマト	15	g	
ピーマン	10	g		液卵　☆	20	g		冷・とうもろこし	5	g		ピーマン	5	g	
食油	1	g		豆腐	25	g		食油	1	g		マッシュルーム水煮	5	g	
塩	0.3	g		たまねぎ	20	g		塩	0.5	g		にんにく	0.3	g	
こしょう	0.02	g		えのきだけ(真空)	8	g		こしょう	0.02	g		食油	1	g	
オイスターソース	3	g		にら	5	g		トンカツソース	3	g		塩	0.1	g	
ごま油	0.8	g		しょうゆ	2	g		ウスターソース	3	g		こしょう	0.02	g	
片栗粉	0.5	g		うすくちしょうゆ	2	g		ケチャップ	5	g		ケチャップ	15	g	
水	0.5	g		塩	0.3	g		バター　☆	5	g		ウスターソース	2	g	
				片栗粉	1	g		小麦粉	6	g					
米粉めん	10	g		水	1	g		カレー粉	0.7	g		まぐろ油漬　☆	8	g	
若鶏肉・こま切り	10	g		ごま油	0.3	g		しょうゆ	1	g		蒸し大豆　☆	10	g	
もやし	25	g		鶏がらスープ	20	g		水	70	g		キャベツ	25	g	
にんじん	5	g		水	80	g						きゅうり	12	g	
ねぎ	3	g						キャベツ	25	g		にんじん	5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		冷・とうもろこし(ｶｯﾄ)	1	個		きゅうり	25	g		酢	3	g	
食油	0.5	g						酢	2.5	g		うすくちしょうゆ	1.5	g	
塩	0.3	g						塩	0.3	g		三温糖	1.2	g	
うすくちしょうゆ	3	g						こしょう	0.02	g					
鶏がらスープ	20	g						三温糖	0.8	g					
水	105	g						サラダ油	1	g					

[週 間 献 立 表]

献立区分: G　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													