

[ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

| 10月1日 木曜日                        |      |    |       | 10月2日 金曜日                            |     |    |       | 10月5日 月曜日                        |     |    |       | 10月6日 火曜日                        |      |    |       |
|----------------------------------|------|----|-------|--------------------------------------|-----|----|-------|----------------------------------|-----|----|-------|----------------------------------|------|----|-------|
| 牛乳<br>御飯・減量<br>長崎ちゃんぽん<br>◇しらす和え |      |    |       | 牛乳<br>御飯・減量<br>ビビンバの具<br>もずくとたまごのスープ |     |    |       | 牛乳<br>御飯・減量<br>酒粕肉じゃが<br>◇はりはり漬け |     |    |       | 牛乳<br>御飯・減量<br>秋なす入りマーボー<br>◇拌三条 |      |    |       |
| 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  |       |
|                                  |      |    |       |                                      |     |    |       |                                  |     |    |       |                                  |      |    |       |
| 冷凍ちゃんぽん麺                         | 28   | g  |       | 豚肉・ももスライス                            | 40  | g  |       | 豚肉・ももスライス                        | 25  | g  |       | なす                               | 25   | g  |       |
| 豚肉・ももスライス                        | 12   | g  |       | 食油                                   | 0.4 | g  |       | じゃがいも                            | 60  | g  |       | 豆腐                               | 40   | g  |       |
| えび                               | 10   | g  |       | にんにく                                 | 0.2 | g  |       | にんじん                             | 15  | g  |       | 豚肉・ももミンチ                         | 20   | g  |       |
| かまぼこ(ピンク・白)                      | 5    | g  |       | 豆板醤                                  | 0.4 | g  |       | たまねぎ                             | 40  | g  |       | 若鶏肉・ミンチ                          | 15   | g  |       |
| たまねぎ                             | 15   | g  |       | 三温糖                                  | 0.4 | g  |       | 冷・さやいんげん                         | 5   | g  |       | しょうが                             | 0.5  | g  |       |
| もやし                              | 20   | g  |       | しょうゆ                                 | 1   | g  |       | つきこんにゃく                          | 15  | g  |       | にんにく                             | 0.3  | g  |       |
| にんじん                             | 5    | g  |       | きゅうり                                 | 20  | g  |       | 食油                               | 0.5 | g  |       | たまねぎ                             | 30   | g  |       |
| にんにく                             | 0.3  | g  |       | もやし                                  | 35  | g  |       | しょうゆ                             | 6   | g  |       | にんじん                             | 20   | g  |       |
| 干しいたけ(カット)                       | 0.5  | g  |       | にんじん                                 | 10  | g  |       | みりん                              | 1   | g  |       | 干しいたけ(カット)                       | 1    | g  |       |
| 食油                               | 1    | g  |       | 赤みそ                                  | 4   | g  |       | 三温糖                              | 3   | g  |       | ねぎ                               | 5    | g  |       |
| ねぎ                               | 3    | g  |       | しょうゆ                                 | 1.5 | g  |       | 酒かす(保命酒)                         | 3   | g  |       | 食油                               | 1    | g  |       |
| 鶏がらスープ                           | 15   | g  |       | みりん                                  | 1   | g  |       | 水                                | 3   | g  |       | 三温糖                              | 2    | g  |       |
| 豚骨スープ                            | 15   | g  |       | 三温糖                                  | 1.8 | g  |       |                                  |     |    |       | しょうゆ                             | 1    | g  |       |
| うすくちしょうゆ                         | 2    | g  |       | ごま油                                  | 1   | g  |       | 切り干しだいこん ☆                       | 3.5 | g  |       | 赤みそ                              | 6    | g  |       |
| 酒                                | 3    | g  |       | 白ごま                                  | 1   | g  |       | きゅうり                             | 20  | g  |       | 豆板醤                              | 0.4  | g  |       |
| 塩                                | 0.6  | g  |       |                                      |     |    |       | にんじん                             | 5   | g  |       | ごま油                              | 2    | g  |       |
| こしょう                             | 0.02 | g  |       | 液卵 ☆                                 | 25  | g  |       | しらす干し                            | 3   | g  |       | 片栗粉                              | 3    | g  |       |
| 水                                | 40   | g  |       | 竹輪(輪切り)                              | 10  | g  |       | 塩                                | 0.1 | g  |       | 水                                | 3    | g  |       |
|                                  |      |    |       | 豆腐                                   | 15  | g  |       | 三温糖                              | 2   | g  |       |                                  |      |    |       |
| キャベツ                             | 30   | g  |       | もずく                                  | 10  | g  |       | うすくちしょうゆ                         | 2   | g  |       | 錦糸卵                              | 5    | g  |       |
| きゅうり                             | 15   | g  |       | たまねぎ                                 | 20  | g  |       | 酢                                | 4   | g  |       | キャベツ                             | 20   | g  |       |
| にんじん                             | 5    | g  |       | こまつな                                 | 5   | g  |       | 塩昆布                              | 1   | g  |       | きゅうり                             | 10   | g  |       |
| しらす干し                            | 3    | g  |       | えのきだけ(真空)                            | 8   | g  |       |                                  |     |    |       | にんじん                             | 5    | g  |       |
| 三温糖                              | 1.5  | g  |       | 塩                                    | 0.3 | g  |       | アーモンドいりこ ☆                       | 1   | 個  | 1食昆布  | 緑豆はるさめ                           | 2.5  | g  |       |
| 酢                                | 2    | g  |       | しょうゆ                                 | 2.5 | g  |       |                                  |     |    |       | 三温糖                              | 2.5  | g  |       |
| うすくちしょうゆ                         | 2    | g  |       | うすくちしょうゆ                             | 1.5 | g  |       |                                  |     |    |       | 塩                                | 0.2  | g  |       |
|                                  |      |    |       | 鶏がらスープ                               | 15  | g  |       |                                  |     |    |       | 酢                                | 2.5  | g  |       |
| ふりかけ(Fe強化)                       | 1    | 個  | 1食ゆかり | 水                                    | 65  | g  |       |                                  |     |    |       | しょうゆ                             | 2.5  | g  |       |
|                                  |      |    |       |                                      |     |    |       |                                  |     |    |       | からし                              | 0.06 | g  |       |
|                                  |      |    |       | ブルーベリーゼリー                            | 1   | 個  | ヨーグルト |                                  |     |    |       | 白ごま                              | 1    | g  |       |
|                                  |      |    |       |                                      |     |    |       |                                  |     |    |       | ごま油                              | 1    | g  |       |
|                                  |      |    |       |                                      |     |    |       |                                  |     |    |       |                                  |      |    |       |

## [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

2 ページ

[illegible]

### [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

3 ページ

[illegible]

# [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

4 ページ

| 10月20日 火曜日                              |      |    |       | 10月21日 水曜日                                          |      |    |       | 10月22日 木曜日                                           |      |    |       | 10月23日 金曜日                                 |    |    |        |
|-----------------------------------------|------|----|-------|-----------------------------------------------------|------|----|-------|------------------------------------------------------|------|----|-------|--------------------------------------------|----|----|--------|
| 牛乳<br>御飯・減量<br>さつまいものカレーライス<br>◇フレンチサラダ |      |    |       | 牛乳<br>角チーズ<br>小型パンキンパン<br>きのこたらこの和風スパゲティ<br>◇まめ菜サラダ |      |    |       | 牛乳<br>りんご (1/8)<br>御飯・減量<br>しょうがごはんの具<br>だいじょ芋入り鶏団子汁 |      |    |       | 牛乳<br>豚汁<br>御飯・減量<br>戻りがつおのフライ<br>◇ポイルキャベツ |    |    |        |
| 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  |       | 小型パン3 5 g (加工用)                                     | 1    | 食  |       | 減量ごはん                                                | 1    | 食  |       | 減量ごはん                                      | 1  | 食  |        |
|                                         |      |    |       | かぼちゃペースト (パン用)                                      | 6.75 | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
| 若鶏もも肉 (角切)                              | 25   | g  |       | 上白糖 (パン用)                                           | 4.5  | g  |       | 若鶏肉・こま切り                                             | 25   | g  |       | かつおフライ (50 g)                              | 1  | 個  | ホキ     |
| さつまいも                                   | 35   | g  |       | マーガリン (パン用)                                         | 4.5  | g  |       | 油揚げ (広島県産)                                           | 10   | g  |       | 食油                                         | 7  | g  |        |
| にんじん                                    | 10   | g  |       |                                                     |      |    |       | にんじん                                                 | 12   | g  |       | 1 食トンカツソース                                 | 1  | 個  | ドレッシング |
| たまねぎ                                    | 30   | g  |       | ハーフスパゲティ                                            | 30   | g  |       | 冷・むき枝豆                                               | 5    | g  |       |                                            |    |    |        |
| 冷・むき枝豆                                  | 5    | g  |       | たらこ (皮なし)                                           | 10   | g  |       | しょうが                                                 | 2.5  | g  |       | キャベツ                                       | 30 | g  |        |
| しめじ(真空)                                 | 8    | g  |       | 赤ワイン                                                | 0.5  | g  |       | 錦糸卵                                                  | 12   | g  |       |                                            |    |    |        |
| にんにく                                    | 0.3  | g  |       | ベーコン                                                | 7    | g  |       | 食油                                                   | 1    | g  |       | 豚肉・ももスライス                                  | 10 | g  |        |
| 食油                                      | 0.5  | g  |       | たまねぎ                                                | 25   | g  |       | 三温糖                                                  | 2.5  | g  |       | 豆腐                                         | 20 | g  |        |
| トンカツソース                                 | 3    | g  |       | にんじん                                                | 10   | g  |       | 酒                                                    | 2.5  | g  |       | たまねぎ                                       | 20 | g  |        |
| ウスターソース                                 | 3    | g  |       | しめじ(真空)                                             | 10   | g  |       | みりん                                                  | 2.5  | g  |       | にんじん                                       | 10 | g  |        |
| ケチャップ                                   | 5    | g  |       | えのきだけ(真空)                                           | 10   | g  |       | しょうゆ                                                 | 6    | g  |       | だいこん                                       | 10 | g  |        |
| 塩                                       | 0.5  | g  |       | エリンギ (真空)                                           | 10   | g  |       | 水                                                    | 2.5  | g  |       | しめじ(真空)                                    | 10 | g  |        |
| しょうゆ                                    | 1    | g  |       | にんにく                                                | 0.5  | g  |       |                                                      |      |    |       | ねぎ                                         | 5  | g  |        |
| バター ☆                                   | 5    | g  |       | オリーブ油                                               | 1    | g  |       | だいじょ芋入り鶏団子                                           | 30   | g  |       | 板こんにゃく                                     | 10 | g  |        |
| 米粉                                      | 6    | g  |       | 塩                                                   | 0.1  | g  |       | たまねぎ                                                 | 25   | g  |       | 中みそ                                        | 9  | g  |        |
| カレー粉                                    | 0.7  | g  |       | こしょう                                                | 0.02 | g  |       | チンゲン菜                                                | 7    | g  |       | いりご大 ☆                                     | 3  | g  |        |
| 水                                       | 65   | g  |       | うすくちしょうゆ                                            | 0.8  | g  |       | えのきだけ(真空)                                            | 10   | g  |       | 食油                                         | 1  | g  |        |
|                                         |      |    |       | 鶏がらスープ                                              | 2    | g  |       | にんじん                                                 | 5    | g  |       | 水                                          | 90 | g  |        |
| ロースハム (短冊切り)                            | 5    | g  |       | 1 食さざみのり                                            | 1    | 個  |       | うすくちしょうゆ                                             | 2.5  | g  |       |                                            |    |    |        |
| キャベツ                                    | 30   | g  |       |                                                     |      |    |       | いりご大 ☆                                               | 3    | g  |       |                                            |    |    |        |
| きゅうり                                    | 15   | g  |       | 蒸し大豆 ☆                                              | 4    | g  |       | 水                                                    | 95   | g  |       |                                            |    |    |        |
| 三温糖                                     | 0.8  | g  |       | まぐろ油漬 ☆                                             | 8    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
| 酢                                       | 3    | g  |       | キャベツ                                                | 10   | g  |       | りんご                                                  | 0.13 | 個  | ヨーグルト |                                            |    |    |        |
| サラダ油                                    | 1    | g  |       | もやし                                                 | 15   | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
| 塩                                       | 0.3  | g  |       | こまつな                                                | 8    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
| こしょう                                    | 0.02 | g  |       | にんじん                                                | 5    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | 冷・むき枝豆                                              | 4    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | すりごま                                                | 1    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | 酢                                                   | 3    | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | うすくちしょうゆ                                            | 1.5  | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | 三温糖                                                 | 1.2  | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | サラダ油                                                | 0.3  | g  |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       |                                                     |      |    |       |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |
|                                         |      |    |       | 角チーズ ☆                                              | 1    | 個  | 1 食昆布 |                                                      |      |    |       |                                            |    |    |        |

[ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

| 10月26日 月曜日                                         |      |    |        | 10月27日 火曜日                                 |     |    |        | 10月28日 水曜日                               |      |    |        | 10月29日 木曜日                                          |      |    |        |
|----------------------------------------------------|------|----|--------|--------------------------------------------|-----|----|--------|------------------------------------------|------|----|--------|-----------------------------------------------------|------|----|--------|
| 牛乳<br>御飯・減量<br>家常豆腐(ｼﾞｬﾌｧﾝﾄﾞﾌｳ)<br>◇しゃりしゃりﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ |      |    |        | 牛乳<br>けんちん汁<br>御飯・減量<br>さばのしょうが煮<br>◇ゆかりあえ |     |    |        | 牛乳<br>パン<br>ポーキーﾞｰﾝｽﾞ<br>◇ひじきのごまﾏﾖﾈｰｽﾞあえ |      |    |        | 牛乳<br>やかましいみそ汁<br>御飯・減量<br>鶏の唐揚げ(塩味)<br>◇ﾎｲﾙｷｬﾍﾞｯｽﾞ |      |    |        |
| 材料名                                                | 数量   | 単位 | ｱﾙﾙｷﾞｰ | 材料名                                        | 数量  | 単位 | ｱﾙﾙｷﾞｰ | 材料名                                      | 数量   | 単位 | ｱﾙﾙｷﾞｰ | 材料名                                                 | 数量   | 単位 | ｱﾙﾙｷﾞｰ |
| 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 5 5 g                                 | 1    | 食  |        | 減量ごはん                                               | 1    | 食  |        |
|                                                    |      |    |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| 豚肉・ももミンチ                                           | 25   | g  |        | さば・切身 (50g) ☆                              | 1   | 切  | ホキ     | 大豆                                       | 10   | g  |        | 若鶏もも肉 (角切)                                          | 60   | g  |        |
| しょうが                                               | 0.4  | g  |        | しょうが                                       | 2   | g  |        | 豚肉・ももスライス                                | 30   | g  |        | 塩                                                   | 0.5  | g  |        |
| にんにく                                               | 0.3  | g  |        | 三温糖                                        | 1.5 | g  |        | たまねぎ                                     | 40   | g  |        | こしょう                                                | 0.02 | g  |        |
| 豆板醤                                                | 0.3  | g  |        | みりん                                        | 2   | g  |        | にんじん                                     | 10   | g  |        | ガーリック                                               | 0.1  | g  |        |
| 厚揚げ                                                | 45   | g  |        | 酒                                          | 1   | g  |        | じゃがいも                                    | 35   | g  |        | 片栗粉                                                 | 10   | g  |        |
| たまねぎ                                               | 20   | g  |        | しょうゆ                                       | 4   | g  |        | マッシュルーム水煮                                | 5    | g  |        | 食油                                                  | 7    | g  |        |
| にんじん                                               | 10   | g  |        | 酢                                          | 2   | g  |        | 食油                                       | 1    | g  |        |                                                     |      |    |        |
| はくさい                                               | 25   | g  |        | 水                                          | 10  | g  |        | 三温糖                                      | 2    | g  |        | キャベツ                                                | 30   | g  |        |
| 干しいたけ(ｶｯﾄ)                                         | 0.5  | g  |        |                                            |     |    |        | 塩                                        | 0.1  | g  |        |                                                     |      |    |        |
| チンゲン菜                                              | 8    | g  |        | だいこん                                       | 35  | g  |        | ケチャップ                                    | 8    | g  |        | さつまいも                                               | 20   | g  |        |
| 食油                                                 | 1    | g  |        | ゆかり                                        | 0.3 | g  |        | ウスターソース                                  | 3    | g  |        | 干しわかめ                                               | 0.5  | g  |        |
| 三温糖                                                | 2    | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        | にんじん                                                | 10   | g  |        |
| 酒                                                  | 2.5  | g  |        | 豆腐 (広島県産)                                  | 20  | g  |        | まぐろ油漬 ☆                                  | 8    | g  |        | たまねぎ                                                | 25   | g  |        |
| しょうゆ                                               | 4    | g  |        | 若鶏肉・こま切り                                   | 8   | g  |        | ひじき (芽)                                  | 1    | g  |        | しめじ(真空)                                             | 5    | g  |        |
| 赤みそ                                                | 5    | g  |        | 干しいたけ(ｶｯﾄ)                                 | 0.8 | g  |        | にんじん                                     | 5    | g  |        | 油揚げ                                                 | 3    | g  |        |
| 鶏がらスープ                                             | 10   | g  |        | たまねぎ                                       | 15  | g  |        | きゅうり                                     | 10   | g  |        | ねぎ                                                  | 3    | g  |        |
| 片栗粉                                                | 2    | g  |        | にんじん                                       | 5   | g  |        | キャベツ                                     | 25   | g  |        | 中みそ                                                 | 9    | g  |        |
| 水                                                  | 2    | g  |        | ごぼう                                        | 10  | g  |        | すりごま                                     | 0.8  | g  |        | いりご大 ☆                                              | 3    | g  |        |
| ごま油                                                | 0.5  | g  |        | 冷・さといも(乱切り)                                | 15  | g  |        | しょうゆ                                     | 0.6  | g  |        | 水                                                   | 100  | g  |        |
|                                                    |      |    |        | 板こんにゃく                                     | 10  | g  |        | 塩                                        | 0.1  | g  |        |                                                     |      |    |        |
| じゃがいも                                              | 30   | g  |        | ねぎ                                         | 3   | g  |        | こしょう                                     | 0.02 | g  |        |                                                     |      |    |        |
| にんじん                                               | 5    | g  |        | 食油                                         | 1   | g  |        | ノンエッグマヨネーズ                               | 7    | g  |        |                                                     |      |    |        |
| きゅうり                                               | 10   | g  |        | しょうゆ                                       | 4   | g  |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| ローソラム (短冊切り)                                       | 5    | g  |        | 塩                                          | 0.1 | g  |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| 冷・とうもろこし                                           | 5    | g  |        | 水                                          | 100 | g  |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| サラダ油                                               | 1    | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| 三温糖                                                | 1    | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| 塩                                                  | 0.2  | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| 酢                                                  | 3    | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
| こしょう                                               | 0.02 | g  |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
|                                                    |      |    |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |
|                                                    |      |    |        |                                            |     |    |        |                                          |      |    |        |                                                     |      |    |        |

## [ 週間献立表 ]

献立区分: D 0:通常献立 小学

6 ページ

[illegible]