

[週 間 献 立 表]

献立区分: E 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 御飯・減量 秋なす入りマーボー ◇拌三条				牛乳 御飯・減量 長崎ちゃんぽん ◇しらす和え				牛乳 御飯・減量 焼き肉風 春雨スープ				牛乳 マカロニスープ パン 鮭のメープルマスタードソース ◇コーンキャベツ			
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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食	
なす	25	g		冷凍ちゃんぽん麺	28	g		豚肉・ももスライス	40	g		さけ・角切り ☆	55	g	鶏肉
豆腐	40	g		豚肉・ももスライス	12	g		にんにく	0.7	g		片栗粉	10	g	
豚肉・ももミンチ	20	g		えび	10	g		たまねぎ	25	g		食油	5	g	
若鶏肉・ミンチ	15	g		かまぼこ(ピンク・白)	5	g		キャベツ	30	g		メープルシロップ	4.4	g	
しょうが	0.5	g		たまねぎ	15	g		にんじん	10	g		粒入りマスタード	2.2	g	
にんにく	0.3	g		もやし	20	g		チンゲン菜	5	g		しょうゆ	2.2	g	
たまねぎ	30	g		にんじん	5	g		食油	1	g		水	1.7	g	
にんじん	20	g		にんにく	0.3	g		三温糖	2	g					
干しいたけ(カット)	1	g		干しいたけ(カット)	0.5	g		しょうゆ	1.5	g		キャベツ	28	g	
ねぎ	5	g		食油	1	g		豆板醤	0.2	g		冷・とうもろこし	4	g	
食油	1	g		ねぎ	3	g		塩	0.1	g					
三温糖	2	g		鶏がらスープ	15	g		赤みそ	2	g		ベーコン	8	g	
しょうゆ	1	g		豚骨スープ	15	g		ごま油	1.5	g		マカロニ (シェル)	5	g	
赤みそ	6	g		うすくちしょうゆ	2	g						じゃがいも	25	g	
豆板醤	0.4	g		酒	3	g		若鶏肉・こま切り	7	g		にんじん	10	g	
ごま油	2	g		塩	0.6	g		にんじん	5	g		たまねぎ	20	g	
片栗粉	3	g		こしょう	0.02	g		たまねぎ	15	g		セロリー	5	g	
水	3	g		水	40	g		もやし	15	g		塩	0.6	g	
								干しいたけ(カット)	0.8	g		こしょう	0.02	g	
錦糸卵	5	g		キャベツ	30	g		緑豆はるさめ	4	g		鶏がらスープ	10	g	
キャベツ	20	g		きゅうり	15	g		ねぎ	3	g		水	90	g	
きゅうり	10	g		にんじん	5	g		塩	0.5	g					
にんじん	5	g		しらす干し	3	g		こしょう	0.02	g					
緑豆はるさめ	2.5	g		三温糖	1.5	g		うすくちしょうゆ	4	g					
三温糖	2.5	g		酢	2	g		鶏がらスープ	20	g					
塩	0.2	g		うすくちしょうゆ	2	g		水	95	g					
酢	2.5	g													
しょうゆ	2.5	g		ふりかけ (Fe強化)	1	個	1食ゆかり								
からし	0.06	g													
白ごま	1	g													
ごま油	1	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

10月7日 水曜日				10月8日 木曜日				10月9日 金曜日				10月13日 火曜日			
牛乳 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇ツナフレーク和え				牛乳 ブルーベリーゼリー 御飯・減量 ビビンバの具 もずくとたまごのスープ				牛乳 納豆（一食用） 麦御飯 五目きんぴら 相性汁				牛乳 パン 広島和牛のビーフステーキ ◇レモンサラダ			
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		麦ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食	
大豆	10	g		豚肉・ももスライス	40	g		豚肉・ももスライス	15	g		広島和牛・角切り	50	g	
若鶏もも肉（角切）	20	g		食油	0.4	g		ごぼう	15	g		たまねぎ	30	g	
厚揚げ（広島県産）	15	g		にんにく	0.2	g		つきこんにゃく	15	g		にんじん	10	g	
ひじき（芽）	2	g		豆板醤	0.4	g		茎わかめ（冷凍）	10	g		じゃがいも	30	g	
じゃがいも	20	g		三温糖	0.4	g		にんじん	10	g		マッシュルーム水煮	10	g	
にんじん	10	g		しょうゆ	1	g		さつま揚げ	7	g		にんにく	0.3	g	
冷・さやいんげん	5	g		きゅうり	20	g		食油	1	g		食油	1	g	
板こんにゃく	15	g		もやし	35	g		三温糖	2	g		塩	0.8	g	
食油	1	g		にんじん	10	g		しょうゆ	4	g		こしょう	0.02	g	
三温糖	3	g		赤みそ	4	g		ごま油	0.3	g		米粉	4	g	
みりん	2	g		しょうゆ	1.5	g		一味唐辛子	0.02	g		バター ☆	4	g	
しょうゆ	4	g		みりん	1	g						ウスターソース	1	g	
水	30	g		三温糖	1.8	g		ベーコン	7	g		トンカツソース	1	g	
				ごま油	1	g		じゃがいも	20	g		ケチャップ	5	g	
キャベツ	25	g		白ごま	1	g		だいこん	25	g		赤ワイン	3	g	
きゅうり	15	g						たまねぎ	30	g		水	30	g	
にんじん	5	g		液卵 ☆	25	g		にんじん	7	g					
まぐろ油漬 ☆	10	g		竹輪（輪切り）	10	g		しめじ（真空）	7	g		ローズハム（短冊切り）	5	g	
三温糖	0.8	g		豆腐	15	g		ねぎ	3	g		キャベツ	30	g	
しょうゆ	2	g		もずく	10	g		食油	0.5	g		冷・ブロックリー	15	g	
				たまねぎ	20	g		牛乳（調理用）	15	g		冷・とうもろこし	5	g	
				ごまつな	5	g		白みそ	9	g		塩	0.3	g	
				えのきだけ（真空）	8	g		塩	0.1	g		こしょう	0.02	g	
				塩	0.3	g		こしょう	0.02	g		三温糖	1	g	
				しょうゆ	2.5	g		水	55	g		レモン果汁	0.7	g	
				うすくちしょうゆ	1.5	g						酢	2	g	
				鶏がらスープ	15	g		納豆	1	個	しそひじき	サラダ油	1.5	g	
				水	65	g									
				ブルーベリーゼリー	1	個	ヨーグルト								

[週間献立表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

10月14日 水曜日				10月15日 木曜日				10月16日 金曜日				10月19日 月曜日			
牛乳 豆腐汁 御飯・減量 白身魚とレバーの甘だれ揚げ ◇添え野菜				牛乳 御飯・減量 家常豆腐(ｼﾞｬﾝﾌｧﾝﾄﾞｳﾌ) ◇しゃりしゃりﾎﾟﾂﾄﾞｻﾗﾀﾞ				牛乳 冷凍ﾊｲﾝ 御飯・減量 ﾁｷﾝｱﾄﾞﾎﾞ ◇ﾋｰﾌﾝｻﾗﾀﾞ				牛乳 麦御飯 ねぎ塩豚丼 わかめと豆腐のスｰﾌﾟ			
材料名	数量	単位	ｱﾙﾎﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾙﾎﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾙﾎﾞｰ	材料名	数量	単位	ｱﾙﾎﾞｰ
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		減量ごはん	1	食		麦ごはん	1	食	
ホキ・角切り ☆	40	g	鶏肉	豚肉・ももミンチ	25	g		若鶏もも肉（角切）	40	g		豚肉・ももスライス	35	g	
酒	2	g		しょうが	0.4	g		にんにく	0.3	g		酒	1	g	
片栗粉	10	g		にんにく	0.3	g		うずら卵(水煮)	30	g		たまねぎ	35	g	
鶏レバー（冷凍）	20	g		豆板醤	0.3	g		たまねぎ	45	g		にんじん	10	g	
食油	6	g		厚揚げ	45	g		じゃがいも	20	g		白ねぎ	7	g	
三温糖	4	g		たまねぎ	20	g		ゆで・たけのこ	5	g		ねぎ	3	g	
しょうゆ	3.7	g		にんじん	10	g		食油	0.5	g		焼きかまぼこ	10	g	
水	1.2	g		はくさい	25	g		三温糖	3.6	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.7	g	
白ごま	0.4	g		干しいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		酢	6	g		しょうが	0.3	g	
				チンゲン菜	8	g		しょうゆ	6	g		にんにく	0.3	g	
キャベツ	30	g		食油	1	g		ナンプラー	0.9	g		食油	1	g	
				三温糖	2	g		片栗粉	1	g		うすくちしょうゆ	3	g	
豆腐（広島県産）	20	g		酒	2.5	g		水	1	g		みりん	1	g	
にんじん	10	g		しょうゆ	4	g						塩	0.4	g	
たまねぎ	20	g		赤みそ	5	g		ビーフン	5	g		こしょう	0.02	g	
しめじ(真空)	8	g		鶏がらｽｰﾌﾟ	10	g		ロースﾊﾑ（短冊切り）	5	g		片栗粉	0.5	g	
油揚げ（広島県産）	3	g		片栗粉	2	g		キャベツ	20	g		水	0.5	g	
干しわかめ	0.5	g		水	2	g		きゅうり	10	g		ごま油	0.5	g	
ねぎ	3	g		ごま油	0.5	g		にんじん	5	g					
しょうゆ	1.5	g						三温糖	2	g		ベーコン	5	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g		じゃがいも	30	g		塩	0.2	g		はくさい	20	g	
塩	0.3	g		にんじん	5	g		酢	2.5	g		豆腐	25	g	
いりこ大 ☆	3	g		きゅうり	10	g		しょうゆ	2.5	g		えのきだけ(真空)	10	g	
水	100	g		ロースﾊﾑ（短冊切り）	5	g		からし	0.1	g		にんじん	10	g	
				冷・とうもろこし	5	g		ごま油	0.5	g		干しわかめ	0.8	g	
				サラダ油	1	g						チンゲン菜	5	g	
				三温糖	1	g		冷凍ﾊｲﾝ	1	個	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	うすくちしょうゆ	4	g	
				塩	0.2	g						塩	0.2	g	
				酢	3	g						鶏がらｽｰﾌﾟ	20	g	
				こしょう	0.02	g						水	80	g	

[週間献立表]

献立区分: E 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 角チーズ 小型パンキンパン きのこたらこの和風スパゲティ ◇まめ菜サラダ				牛乳 アーモンドいりこ【小・中】 御飯・減量 酒粕肉じゃが ◇はりはり漬け				牛乳 豚汁 御飯・減量 戻りがつおのフライ ◇ボイルキャベツ				牛乳 りんご（1/8） 御飯・減量 しょうがごはんの具 だいじょ芋入り鶏団子汁			
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	
小型パン35g(加工用)	1	食		減量ごはん	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													
上白糖（パン用）	4.5	g		豚肉・ももスライス	25	g		かつおフライ（50g）	1	個	ホキ	若鶏肉・こま切り	25	g	
マーガリン（パン用）	4.5	g		じゃがいも	60	g		食油	7	g		油揚げ（広島県産）	10	g	
				にんじん	15	g		1食トンカツソース	1	個	ドレッシング	にんじん	12	g	
ハーフスパゲティ	30	g		たまねぎ	40	g						冷・むき枝豆	5	g	
たらこ（皮なし）	10	g		冷・さやいんげん	5	g		キャベツ	30	g		しょうが	2.5	g	
赤ワイン	0.5	g		つきこんにゃく	15	g						錦糸卵	12	g	
ベーコン	7	g		食油	0.5	g		豚肉・ももスライス	10	g		食油	1	g	
たまねぎ	25	g		しょうゆ	6	g		豆腐	20	g		三温糖	2.5	g	
にんじん	10	g		みりん	1	g		さつまいも	20	g		酒	2.5	g	
しめじ(真空)	10	g		三温糖	3	g		たまねぎ	20	g		みりん	2.5	g	
えのきだけ(真空)	10	g		酒かす（保命酒）	3	g		にんじん	5	g		しょうゆ	6	g	
エリンギ（真空）	10	g		水	3	g		板こんにゃく	10	g		水	2.5	g	
にんにく	0.5	g						中みそ	9	g					
オリーブ油	1	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g		食油	1	g		だいじょ芋入り鶏団子	30	g	
塩	0.1	g		きゅうり	20	g		水	95	g		たまねぎ	25	g	
ごしょう	0.02	g		にんじん	5	g						チンゲン菜	7	g	
うすくちしょうゆ	0.8	g		しらす干し	3	g						えのきだけ(真空)	10	g	
鶏がらスープ	2	g		塩	0.1	g						にんじん	5	g	
1食きざみのり	1	個		三温糖	2	g						うすくちしょうゆ	2.5	g	
				うすくちしょうゆ	2	g						いりこ大 ☆	3	g	
蒸し大豆 ☆	4	g		酢	4	g						水	95	g	
まぐろ油漬 ☆	8	g		塩昆布	1	g									
キャベツ	10	g										りんご	0.13	個	ヨーグルト
もやし	15	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布								
こまつな	8	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: E 0:通常献立 小学

5 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: E 0:通常献立 小学

6 ページ

[illegible]