

[週間献立表]

献立区分: H 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 パン ボーグビーンズ ◇ひじきのごまマヨネーズ あえ				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 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 御飯・減量 親子煮 ◇ガス天のあえもの			
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	
パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
大豆	10	g		豚肉・ももスライス	40	g		豚肉・ももスライス	25	g		液卵 ☆	30	g	
豚肉・ももスライス	30	g		食油	0.4	g		じゃがいも	60	g		若鶏肉・スライス	20	g	
たまねぎ	40	g		にんにく	0.2	g		にんにん	15	g		たまねぎ	30	g	
にんにん	10	g		豆板醤	0.4	g		たまねぎ	40	g		にんにん	15	g	
じゃがいも	35	g		三温糖	0.4	g		冷・さやいんげん	5	g		じゃがいも	40	g	
マッシュルーム水煮	5	g		しょうゆ	1	g		つきこんにゃく	15	g		油揚げ（広島県産）	5	g	
食油	1	g		きゅうり	20	g		食油	0.5	g		冷・さやいんげん	5	g	
三温糖	2	g		もやし	35	g		しょうゆ	6	g		食油	1	g	
塩	0.1	g		にんにん	10	g		みりん	1	g		三温糖	3	g	
ケチャップ	8	g		赤みそ	4	g		三温糖	3	g		しょうゆ	6	g	
ウスターソース	3	g		しょうゆ	1.5	g		酒かす（保命酒）	3	g		削り節（だし用）	0.5	g	
				みりん	1	g		水	3	g		水	30	g	
まぐろ油漬 ☆	8	g		三温糖	1.8	g									
ひじき（芽）	1	g		ごま油	1	g		切り干しだいこん ☆	3.5	g		ガス天	10	g	
にんにん	5	g		白ごま	1	g		きゅうり	20	g		もやし	25	g	
きゅうり	10	g						にんにん	5	g		きゅうり	10	g	
キャベツ	25	g		液卵 ☆	25	g		しらす干し	3	g		にんにん	5	g	
すりごま	0.8	g		竹輪（輪切り）	10	g		塩	0.1	g		三温糖	0.8	g	
しょうゆ	0.6	g		豆腐	15	g		三温糖	2	g		塩	0.1	g	
塩	0.1	g		もずく	10	g		うすくちしょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ	1	g	
こしょう	0.02	g		たまねぎ	20	g		酢	4	g		酢	3	g	
ノンエッグマヨネーズ	7	g		こまつな	5	g		塩昆布	1	g					
				えのきだけ（真空）	8	g									
				塩	0.3	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布				
				しょうゆ	2.5	g									
				うすくちしょうゆ	1.5	g									
				鶏がらスープ	15	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: H 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 長崎ちゃんぽん ◇しらす和え				牛乳 マカロニスープ パン 鮭のメ-プ°ルマスタードソース ◇コーンキャベツ				牛乳 麦御飯 ねぎ塩豚丼 わかめと豆腐のス-プ				牛乳 御飯・減量 家常豆腐(ジ°アチャト°ワ) ◇しゃりしゃりホ°テサラダ°			
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		パン 5 5 g	1	食		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
冷凍ちゃんぽん麺	28	g		さけ・角切り ☆	55	g	鶏肉	豚肉・ももスライス	35	g		豚肉・ももミンチ	25	g	
豚肉・ももスライス	12	g		片栗粉	10	g		酒	1	g		しょうが	0.4	g	
えび	10	g		食油	5	g		たまねぎ	35	g		にんにく	0.3	g	
かまぼこ(ピンク・白)	5	g		メ-ブルシロップ	4.4	g		にんじん	10	g		豆板醤	0.3	g	
たまねぎ	15	g		粒入りマスタード	2.2	g		白ねぎ	7	g		厚揚げ	45	g	
もやし	20	g		しょうゆ	2.2	g		ねぎ	3	g		たまねぎ	20	g	
にんじん	5	g		水	1.7	g		焼きかまぼこ	10	g		にんじん	10	g	
にんにく	0.3	g						干しいたけ(カット)	0.7	g		はくさい	25	g	
干しいたけ(カット)	0.5	g		キャベツ	28	g		しょうが	0.3	g		干しいたけ(カット)	0.5	g	
食油	1	g		冷・とうもろこし	4	g		にんにく	0.3	g		チンゲン菜	8	g	
ねぎ	3	g						食油	1	g		食油	1	g	
鶏がらスープ	15	g		ベーコン	8	g		うすくちしょうゆ	3	g		三温糖	2	g	
豚骨スープ	15	g		マカロニ (シェル)	5	g		みりん	1	g		酒	2.5	g	
うすくちしょうゆ	2	g		じゃがいも	25	g		塩	0.4	g		しょうゆ	4	g	
酒	3	g		にんじん	10	g		こしょう	0.02	g		赤みそ	5	g	
塩	0.6	g		たまねぎ	20	g		片栗粉	0.5	g		鶏がらスープ	10	g	
こしょう	0.02	g		セロリー	5	g		水	0.5	g		片栗粉	2	g	
水	40	g		塩	0.6	g		ごま油	0.5	g		水	2	g	
				こしょう	0.02	g						ごま油	0.5	g	
キャベツ	30	g		鶏がらスープ	10	g		ベーコン	5	g					
きゅうり	15	g		水	90	g		はくさい	20	g		じゃがいも	30	g	
にんじん	5	g						豆腐	25	g		にんじん	5	g	
しらす干し	3	g						えのきだけ(真空)	10	g		きゅうり	10	g	
三温糖	1.5	g						にんじん	10	g		ロ-ス/ム (短冊切り)	5	g	
酢	2	g						干しわかめ	0.8	g		冷・とうもろこし	5	g	
うすくちしょうゆ	2	g						チンゲン菜	5	g		サラダ油	1	g	
								うすくちしょうゆ	4	g		三温糖	1	g	
ふりかけ(Fe強化)	1	個	1食ゆかり					塩	0.2	g		塩	0.2	g	
								鶏がらスープ	20	g		酢	3	g	
								水	80	g		こしょう	0.02	g	

[週間献立表]

献立区分: H 0:通常献立 小学

3 ページ

[illegible]

[週間献立表]

献立区分: H 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 御飯・減量 さつまいものカレーライス ◇フレンチサラダ				牛乳 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇ツナフレーク和え				牛乳 まめまめホタテスープ パン 戻りがつのフライ ◇ポイルキャベツ				牛乳 御飯・減量 秋なす入りマーボー ◇拌三糸			
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		パン 55g	1	食		減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	25	g		大豆	10	g		かつおフライ（50g）	1	個	ホキ	なす	25	g	
さつまいも	35	g		若鶏もも肉（角切）	20	g		食油	7	g		豆腐	40	g	
にんじん	10	g		厚揚げ（広島県産）	15	g		1食トンカツソース	1	個	ドレッシング	豚肉・ももミンチ	20	g	
たまねぎ	30	g		ひじき（芽）	2	g						若鶏肉・ミンチ	15	g	
冷・むき枝豆	5	g		じゃがいも	20	g		キャベツ	30	g		しょうが	0.5	g	
しめじ（真空）	8	g		にんじん	10	g						にんにく	0.3	g	
にんにく	0.3	g		冷・さやいんげん	5	g		ベーコン	7	g		たまねぎ	30	g	
食油	0.5	g		板こんにゃく	15	g		じゃがいも	20	g		にんじん	20	g	
トンカツソース	3	g		食油	1	g		にんじん	10	g		干しいたけ（カット）	1	g	
ウスターソース	3	g		三温糖	3	g		たまねぎ	20	g		ねぎ	5	g	
ケチャップ	5	g		みりん	2	g		白いんげん豆（蒸し煮）	5	g		食油	1	g	
塩	0.5	g		しょうゆ	4	g		冷・むき枝豆	5	g		三温糖	2	g	
しょうゆ	1	g		水	30	g		冷・とうもろこし	7	g		しょうゆ	1	g	
バター ☆	5	g						クリームコーン	20	g		赤みそ	6	g	
米粉	6	g		キャベツ	25	g		牛乳（調理用）	25	g		豆板醤	0.4	g	
カレー粉	0.7	g		きゅうり	15	g		米粉	2	g		ごま油	2	g	
水	65	g		にんじん	5	g		塩	0.4	g		片栗粉	3	g	
				まぐろ油漬 ☆	10	g		こしょう	0.02	g		水	3	g	
ローズハム（短冊切り）	5	g		三温糖	0.8	g		鶏がらスープ	15	g					
キャベツ	30	g		しょうゆ	2	g		水	50	g		錦糸卵	5	g	
きゅうり	15	g										キャベツ	20	g	
三温糖	0.8	g										きゅうり	10	g	
酢	3	g										にんじん	5	g	
サラダ油	1	g										緑豆はるさめ	2.5	g	
塩	0.3	g										三温糖	2.5	g	
こしょう	0.02	g										塩	0.2	g	
												酢	2.5	g	
												しょうゆ	2.5	g	
												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: H 0:通常献立 小学

5 ページ

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 やかましいみそ汁 御飯・減量 鶏の唐揚げ(塩味) ◇ポイルキャベツ				牛乳 御飯・減量 焼き肉風 春雨スープ				牛乳 けんちん汁 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇ゆかりあえ				牛乳 角チーズ 小型パンキンパン きのことたらこの和風スバゲティ ◇まめ菜サラダ			
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		減量ごはん	1	食		小型パン3 5 g (加工用)	1	食	
												かぼちゃペースト (パン用)	6.75	g	
若鶏もも肉 (角切)	60	g		豚肉・ももスライス	40	g		さば・切身 (50g) ☆	1	切	ホキ	上白糖 (パン用)	4.5	g	
塩	0.5	g		にんにく	0.7	g		しょうが	2	g		マーガリン (パン用)	4.5	g	
こしょう	0.02	g		たまねぎ	25	g		三温糖	1.5	g					
ガーリック	0.1	g		キャベツ	30	g		みりん	2	g		ハーフスバゲティ	30	g	
片栗粉	10	g		にんじん	10	g		酒	1	g		たらこ (皮なし)	10	g	
食油	7	g		チンゲン菜	5	g		しょうゆ	4	g		赤ワイン	0.5	g	
				食油	1	g		酢	2	g		ベーコン	7	g	
キャベツ	30	g		三温糖	2	g		水	10	g		たまねぎ	25	g	
				しょうゆ	1.5	g						にんじん	10	g	
さつまいも	20	g		豆板醤	0.2	g		だいこん	35	g		しめじ(真空)	10	g	
干しわかめ	0.5	g		塩	0.1	g		ゆかり	0.3	g		えのきだけ(真空)	10	g	
にんじん	10	g		赤みそ	2	g						エリンギ (真空)	10	g	
たまねぎ	25	g		ごま油	1.5	g		豆腐	20	g		にんにく	0.5	g	
しめじ(真空)	5	g						若鶏肉・こま切り	8	g		オリーブ油	1	g	
油揚げ	3	g		若鶏肉・こま切り	7	g		干しいたけ(カット)	0.8	g		塩	0.1	g	
ねぎ	3	g		にんじん	5	g		たまねぎ	15	g		こしょう	0.02	g	
中みそ	9	g		たまねぎ	15	g		にんじん	5	g		うすくちしょうゆ	0.8	g	
いりこ大 ☆	3	g		もやし	15	g		ごぼう	10	g		鶏がらスープ	2	g	
水	100	g		干しいたけ(カット)	0.8	g		冷・さといも(乱切り)	15	g		1 食きざみのり	1	個	
				緑豆はるさめ	4	g		板こんにやく	10	g					
				ねぎ	3	g		ねぎ	3	g		蒸し大豆 ☆	4	g	
				塩	0.5	g		食油	1	g		まぐろ油漬 ☆	8	g	
				こしょう	0.02	g		しょうゆ	4	g		キャベツ	10	g	
				うすくちしょうゆ	4	g		塩	0.1	g		もやし	15	g	
				鶏がらスープ	20	g		水	100	g		こまつな	8	g	
				水	95	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: H 0:通常献立 小学

6 ページ

[illegible]