[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

12月1日 火曜日				12月2日 水曜日				12月3日 木曜日				12月4日 金曜日			
牛乳				牛乳　ゆかりふりかけ				牛乳				牛乳　のっぺい汁			
御飯・減量				御飯・減量　広島県内産みかん				パン				御飯・減量			
厚揚げの中華煮				ふくやまＳＵＮくわいの藻塩から揚げ				鶏ごぼうの米粉ｸﾘｰﾑ煮				さばのソース煮			
◇海藻サラダ				ちゃんこ汁				◇フレンチサラダ				◇昆布和え			
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		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももスライス	15	g		くわい (2S) ☆【前日納品】	35	g		若鶏肉・こま切り	30	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
厚揚げ	50	g		藻塩	0.3	g		たまねぎ	35	g		しょうが	2	g	
うずら卵(水煮)	20	g		食油	3	g		じゃがいも	30	g		三温糖	1.5	g	
にんじん	10	g						ごぼう	15	g		しょうゆ	2	g	
たまねぎ	35	g		若鶏肉・こま切り	15	g		にんじん	10	g		ウスターソース	4	g	
チンゲン菜	10	g		たら・角切り ☆	20	g		冷・むき枝豆	5	g		酒	2	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g		酒	0.5	g		マッシュルーム水煮	10	g		水	10	g	
にんにく	0.3	g		豆腐	10	g		食油	0.8	g					
しょうが	0.5	g		はくさい	25	g		塩	0.5	g		はくさい	40	g	
ごま油	1	g		にんじん	10	g		こしょう	0.01	g		塩昆布	1	g	
三温糖	1.5	g		だいこん	15	g		米粉	4	g					
しょうゆ	3	g		冷凍白玉餅	20	g		バター ☆	4	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
オイスターソース	2	g		白ねぎ	7	g		牛乳（調理用）	30	g		にんじん	10	g	
酒	1	g		しゅんぎく	3	g		鶏がらスープ	10	g		だいこん	15	g	
塩	0.2	g		しょうゆ	3	g		水	20	g		ごぼう	10	g	
こしょう	0.01	g		みりん	0.9	g						冷・さといも(乱切り)	25	g	
水	10	g		塩	0.3	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		豆腐	15	g	
片栗粉	1	g		水	55	g		きゅうり	10	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
水	1	g						キャベツ	30	g		白ねぎ	3	g	
				１食ゆかり	1	個		冷・とうもろこし	5	g		塩	0.2	g	
海藻ミックス	0.5	g						塩	0.1	g		しょうゆ	4	g	
だいこん	35	g		みかん	1	個	ヨーグルト	こしょう	0.02	g		片栗粉	0.5	g	
にんじん	5	g						三温糖	1	g		水	0.5	g	
まぐろ油漬 ☆	10	g						酢	2.5	g		いりこ大 ☆	3	g	
しょうゆ	3	g						サラダ油	1	g		水	80	g	
三温糖	2	g										しょうが	0.5	g	
ごま油	0.5	g													
酢	2	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

12月7日 月曜日				12月8日 火曜日				12月9日 水曜日				12月10日 木曜日			
牛乳				牛乳　アーモンドいりこ				牛乳　相性汁				牛乳			
麦御飯				御飯・減量				御飯・減量				黒糖パン			
ビンゴライス				みそおでん				豚肉と大豆のかりん揚げ				白身魚のみそマヨネーズ蒸し			
レタスと卵のスープ				◇白菜のレモンあえ				温野菜（ボイルキャベツ）				白菜スープ			
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		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		パン　５５ｇ（加工用）	1	食	
												黒砂糖（パン用）	5.5	g	
豚肉・ももミンチ	30	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		豚肉もも拍子木切り	40	g		マーガリン（パン用）	2.75	g	
たまねぎ	40	g		さつま揚げ	15	g		しょうが	1	g					
にんじん	15	g		うずら卵(水煮)	20	g		しょうゆ	0.8	g		ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉
蒸し大豆（ｸﾗｯｼｭ）	20	g		だいこん	40	g		片栗粉	8	g		たまねぎ	20	g	
冷・むき枝豆	5	g		れんこん	20	g		蒸し大豆 ☆	15	g		にんじん	5	g	
ガーリック	0.05	g		板こんにゃく	20	g		片栗粉	2	g		えのきだけ(真空)	5	g	
しょうが	0.2	g		むすび昆布	1.5	g		食油	5	g		中みそ	4	g	
食油	0.5	g		黒砂糖	3	g		三温糖	4	g		ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・ｺｼｮｳ
ビンゴソース	8	g		みりん	1.5	g		しょうゆ	3.7	g		アルミホイル	1	本	
しょうゆ	2	g		しょうゆ	1	g		水	1.2	g					
塩	0.3	g		赤みそ	3	g		白ごま	0.4	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
こしょう	0.02	g		中みそ	3	g						にんじん	10	g	
				水	30	g		キャベツ	30	g		はくさい	30	g	
レタス	15	g										しめじ(真空)	10	g	
卵	25	g		はくさい	45	g		じゃがいも	20	g		たまねぎ	25	g	
ベーコン	10	g		にんじん	5	g		ベーコン	8	g		冷・とうもろこし	8	g	
にんじん	10	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		はくさい	25	g		塩	0.3	g	
たまねぎ	20	g		レモン（国産）	1.5	g		たまねぎ	20	g		うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.3	g		塩	0.1	g		しらたき	10	g		鶏がらスープ	20	g	
こしょう	0.02	g						にんじん	8	g		水	70	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	しめじ(真空)	5	g					
片栗粉	1	g						ねぎ	5	g					
水	1	g						食油	0.5	g					
鶏がらスープ	15	g						牛乳（調理用）	15	g					
水	85	g						白みそ	9	g					
								塩	0.1	g					
								こしょう	0.02	g					
								水	55	g					

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

12月11日 金曜日				12月14日 月曜日				12月15日 火曜日				12月16日 水曜日			
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
御飯・減量				麦御飯				御飯・減量				御飯・減量			
大豆うどん				広島たっぷりビビンバ				ひきずり				酒かす肉じゃが			
広島菜とちりめんの炒めもの				韓国風スープ				◇小松菜サラダ				◇ごまマヨネーズあえ			
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		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
冷凍うどん	45	g		豚肉・ももミンチ	30	g		若鶏肉・こま切り	35	g		豚肉・ももスライス	30	g	
大豆	8	g		広島菜漬（刻み）	15	g		焼き豆腐	25	g		じゃがいも	60	g	
焼きかまぼこ	10	g		はくさい(キムチ漬け)	15	g		ふ	2	g		たまねぎ	40	g	
油揚げ（広島県産）	3	g		もやし	20	g		焼きかまぼこ	15	g		にんじん	15	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		しらす干し	2	g		しらたき	10	g		冷・さやいんげん	5	g	
たまねぎ	20	g		冷・とうもろこし	5	g		たまねぎ	15	g		つきこんにゃく	20	g	
にんじん	10	g		にんにく	0.2	g		はくさい	35	g		食油	0.5	g	
干しわかめ	0.3	g		ごま油	1	g		白ねぎ	15	g		三温糖	3	g	
ねぎ	5	g		白ごま	1	g		食油	1	g		しょうゆ	6	g	
しょうゆ	5.5	g		しょうゆ	1	g		三温糖	3	g		みりん	1	g	
塩	0.2	g		こしょう	0.01	g		酒	1	g		酒かす（保命酒）	3	g	
いりこ大　☆	3	g		食油	1	g		みりん	1	g		水	3	g	
水	90	g						しょうゆ	6	g					
				若鶏肉・こま切り	10	g						まぐろ油漬　☆	10	g	
広島菜漬（刻み）	20	g		もち（ﾄｯｸ）	20	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		キャベツ	25	g	
冷・とうもろこし	10	g		たまねぎ	25	g		にんじん	7	g		冷・とうもろこし	10	g	
にんじん	7	g		にんじん	10	g		こまつな	10	g		にんじん	7	g	
竹輪(半月切り)	15	g		白ねぎ	5	g		もやし	20	g		すりごま	1	g	
しらす干し	3	g		干しわかめ	0.5	g		ひじき（芽）	0.4	g		しょうゆ	0.5	g	
ごま油	1	g		食油	0.5	g		冷・とうもろこし	8	g		ノンエッグマヨネーズ	9	g	
しょうゆ	0.2	g		しょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ	2.5	g		三温糖	0.2	g	
白ごま	2	g		うすくちしょうゆ	2	g		三温糖	1	g		酢	0.5	g	
				塩	0.2	g		酢	2.5	g					
				こしょう	0.02	g		ごま油	1	g					
				鶏がらスープ	20	g		からし	0.02	g					
				水	80	g									

[週 間 献 立 表]

献立区分: C　0:通常献立　小学

12月17日 木曜日				12月18日 金曜日				12月21日 月曜日				12月22日 火曜日			
牛乳　コンソメジュリアン				牛乳　かぼちゃ汁				牛乳				牛乳　わかめスープ			
小型パン　クリスマスケーキ				御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量			
鶏の唐揚げ(塩味)				さばの照り煮				マーボーひじき				ヤンニョムシャーク			
◇ブロッコリー				◇大根のゆずあえ				◇拌三糸				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	
小型パン　３５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	60	g		さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ	豆腐	50	g		わに(サメ)・角切り☆	50	g	鶏肉
塩	0.5	g		しょうが	2	g		豚肉・ももミンチ	25	g		酒	2	g	
こしょう	0.02	g		三温糖	1.5	g		ひじき（芽）	1.5	g		片栗粉	6	g	
ガーリック	0.1	g		みりん	2	g		にんじん	12	g		食油	7	g	
片栗粉	10	g		酒	1	g		たまねぎ	40	g		にんにく	0.3	g	
食油	7	g		しょうゆ	4	g		ゆで・たけのこ	10	g		コチュジャン	1	g	
				酢	2	g		ねぎ	5	g		ケチャップ	6	g	
ブロッコリー	25	g		水	10	g		しょうが	0.5	g		酒	1.5	g	
								にんにく	0.3	g		みりん	1.5	g	
ベーコン	5	g		だいこん	40	g		ごま油	2	g		水	3.5	g	
たまねぎ	30	g		ゆず	1.5	g		赤みそ	7	g		白ごま	0.5	g	
にんじん	10	g		うすくちしょうゆ	0.5	g		三温糖	3	g					
キャベツ	25	g		塩	0.1	g		豆板醤	0.4	g		キャベツ	25	g	
セロリー	5	g						しょうゆ	2	g		冷・とうもろこし	5	g	
塩	0.6	g		かぼちゃ	30	g		片栗粉	1.5	g					
こしょう	0.01	g		豆腐	15	g		水	1.5	g		豆腐	15	g	
鶏がらスープ	20	g		たまねぎ	15	g						たまねぎ	30	g	
水	80	g		にんじん	10	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
				油揚げ	3	g		キャベツ	15	g		にんじん	10	g	
クリスマスケーキ	1	個	ＡＬデザート	しめじ(真空)	5	g		きゅうり	10	g		干しわかめ	1	g	
				ねぎ	5	g		もやし	10	g		緑豆はるさめ	3	g	
				白みそ	2	g		にんじん	5	g		うすくちしょうゆ	3	g	
				中みそ	7	g		緑豆はるさめ	2.5	g		塩	0.4	g	
				いりこ大　☆	3	g		三温糖	2.5	g		鶏がらスープ	20	g	
				水	95	g		塩	0.2	g		水	90	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: C　0:通常献立　小学

12月23日 水曜日																
牛乳　角チーズ 御飯・減量 鉄分たっぷりキーマカレー ◇かぶサラダ																
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													
減量ごはん	1	食													
豚肉・ももミンチ	30	g													
豚レバーチップ	5	g													
蒸し大豆（ｸﾗｯｼｭ）	12	g													
たまねぎ	40	g													
にんじん	15	g													
じゃがいも	20	g													
トマトダイス	10	g													
にんにく	0.2	g													
しょうが	0.2	g													
食油	1	g													
塩	0.5	g													
こしょう	0.02	g													
カレー粉	0.8	g													
ケチャップ	10	g													
トンカツソース	4	g													
水	10	g													
ロースハム（角切り）	8	g													
にんじん	5	g													
かぶ（葉なし）	30	g													
水菜	6	g													
サラダ油	1	g													
酢	3	g													
うすくちしょうゆ	0.5	g													
塩	0.1	g													
三温糖	1	g													
こしょう	0.02	g													
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	1食昆布												