[週 間 献 立 表]

献立区分: E　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　角チーズ				牛乳　のっぺい汁				牛乳				牛乳　ゆかりふりかけ			
パン				御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量　広島県内産みかん			
鉄分たっぷりキーマカレー				さばのソース煮				酒かす肉じゃが				ふくやまＳＵＮくわいの藻塩から揚げ			
◇かぶサラダ				◇昆布和え				◇ごまマヨネーズあえ				ちゃんこ汁			
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	
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	
豚肉・ももミンチ	30	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ	豚肉・ももスライス	30	g		くわい (2S) ☆【前日納品】	35	g	
豚レバーチップ	5	g		しょうが	2	g		じゃがいも	60	g		藻塩	0.3	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	12	g		三温糖	1.5	g		たまねぎ	40	g		食油	3	g	
たまねぎ	40	g		しょうゆ	2	g		にんじん	15	g					
にんじん	15	g		ウスターソース	4	g		冷・さやいんげん	5	g		若鶏肉・こま切り	15	g	
じゃがいも	20	g		酒	2	g		つきこんにゃく	20	g		たら・角切り ☆	20	g	
トマトダイス	10	g		水	10	g		食油	0.5	g		酒	0.5	g	
にんにく	0.2	g						三温糖	3	g		豆腐	10	g	
しょうが	0.2	g		はくさい	40	g		しょうゆ	6	g		はくさい	25	g	
食油	1	g		塩昆布	1	g		みりん	1	g		にんじん	10	g	
塩	0.5	g						酒かす（保命酒）	3	g		だいこん	15	g	
こしょう	0.02	g		若鶏肉・こま切り	10	g		水	3	g		冷凍白玉餅	20	g	
カレー粉	0.8	g		にんじん	10	g						白ねぎ	7	g	
ケチャップ	10	g		だいこん	15	g		まぐろ油漬　☆	10	g		しゅんぎく	3	g	
トンカツソース	4	g		ごぼう	10	g		キャベツ	25	g		しょうゆ	3	g	
水	10	g		冷・さといも(乱切り)	25	g		冷・とうもろこし	10	g		みりん	0.9	g	
				豆腐	15	g		にんじん	7	g		塩	0.3	g	
ロースハム（角切り）	8	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		すりごま	1	g		水	55	g	
にんじん	5	g		白ねぎ	3	g		しょうゆ	0.5	g					
かぶ（葉なし）	30	g		塩	0.2	g		ノンエッグマヨネーズ	9	g		１食ゆかり	1	個	
水菜	6	g		しょうゆ	4	g		三温糖	0.2	g					
サラダ油	1	g		片栗粉	0.5	g		酢	0.5	g		みかん	1	個	ヨーグルト
酢	3	g		水	0.5	g									
うすくちしょうゆ	0.5	g		いりこ大　☆	3	g									
塩	0.1	g		水	80	g									
三温糖	1	g		しょうが	0.5	g									
こしょう	0.02	g													
角ﾁｰｽﾞ　☆	1	個	１食昆布												

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　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				牛乳　アーモンドいりこ				牛乳			
麦御飯				パン				御飯・減量				御飯・減量			
広島たっぷりビビンバ				鶏ごぼうの米粉ｸﾘｰﾑ煮				みそおでん				マーボーひじき			
韓国風スープ				◇フレンチサラダ				◇白菜のレモンあえ				◇拌三糸			
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		パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	30	g		若鶏肉・こま切り	30	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		豆腐	50	g	
広島菜漬（刻み）	15	g		たまねぎ	35	g		さつま揚げ	15	g		豚肉・ももミンチ	25	g	
はくさい(キムチ漬け)	15	g		じゃがいも	30	g		うずら卵(水煮)	20	g		ひじき（芽）	1.5	g	
もやし	20	g		ごぼう	15	g		だいこん	40	g		にんじん	12	g	
しらす干し	2	g		にんじん	10	g		れんこん	20	g		たまねぎ	40	g	
冷・とうもろこし	5	g		冷・むき枝豆	5	g		板こんにゃく	20	g		ゆで・たけのこ	10	g	
にんにく	0.2	g		マッシュルーム水煮	10	g		むすび昆布	1.5	g		ねぎ	5	g	
ごま油	1	g		食油	0.8	g		黒砂糖	3	g		しょうが	0.5	g	
白ごま	1	g		塩	0.5	g		みりん	1.5	g		にんにく	0.3	g	
しょうゆ	1	g		こしょう	0.01	g		しょうゆ	1	g		ごま油	2	g	
こしょう	0.01	g		米粉	4	g		赤みそ	3	g		赤みそ	7	g	
食油	1	g		バター　☆	4	g		中みそ	3	g		三温糖	3	g	
				牛乳（調理用）	30	g		水	30	g		豆板醤	0.4	g	
若鶏肉・こま切り	10	g		鶏がらスープ	10	g						しょうゆ	2	g	
もち（トック）	20	g		水	20	g		はくさい	45	g		片栗粉	1.5	g	
たまねぎ	25	g						にんじん	5	g		水	1.5	g	
にんじん	10	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		うすくちしょうゆ	0.5	g					
白ねぎ	5	g		きゅうり	10	g		レモン（国産）	1.5	g		ロースハム（短冊切り）	5	g	
干しわかめ	0.5	g		キャベツ	30	g		塩	0.1	g		キャベツ	15	g	
食油	0.5	g		冷・とうもろこし	5	g						きゅうり	10	g	
しょうゆ	2	g		塩	0.1	g		アーモンドいりこ　☆	1	個	1食昆布	もやし	10	g	
うすくちしょうゆ	2	g		こしょう	0.02	g						にんじん	5	g	
塩	0.2	g		三温糖	1	g						緑豆はるさめ	2.5	g	
こしょう	0.02	g		酢	2.5	g						三温糖	2.5	g	
鶏がらスープ	20	g		サラダ油	1	g						塩	0.2	g	
水	80	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: E　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　わかめスープ				牛乳				牛乳				牛乳　相性汁			
御飯・減量				麦御飯				黒糖パン				御飯・減量			
ヤンニョムシャーク				ビンゴライス				白身魚のみそマヨネーズ蒸し				カレーメンチカツ			
コーンキャベツ				レタスと卵のスープ				白菜スープ				添え野菜			
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		パン　５５ｇ（加工用）	1	食		減量ごはん	1	食	
								黒砂糖（パン用）	5.5	g					
わに(サメ)・角切り☆	50	g	鶏肉	豚肉・ももミンチ	30	g		マーガリン（パン用）	2.75	g		ｶﾚｰﾒﾝﾁｶﾂ（ねぎ）(50g)	1	個	鶏肉
酒	2	g		たまねぎ	40	g						食油	5	g	
片栗粉	6	g		にんじん	15	g		ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉				
食油	7	g		蒸し大豆（クラッシュ）	20	g		たまねぎ	20	g		キャベツ	30	g	
にんにく	0.3	g		冷・むき枝豆	5	g		にんじん	5	g		にんじん	5	g	
コチュジャン	1	g		ガーリック	0.05	g		えのきだけ(真空)	5	g					
ケチャップ	6	g		しょうが	0.2	g		中みそ	4	g		じゃがいも	35	g	
酒	1.5	g		食油	0.5	g		ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・ｺｼｮｳ	ベーコン	8	g	
みりん	1.5	g		ビンゴソース	8	g		アルミホイル	1	本		たまねぎ	30	g	
水	3.5	g		しょうゆ	2	g						しらたき	10	g	
白ごま	0.5	g		塩	0.3	g		若鶏肉・こま切り	10	g		にんじん	8	g	
				こしょう	0.02	g		にんじん	10	g		しめじ(真空)	5	g	
キャベツ	25	g						はくさい	30	g		ねぎ	5	g	
冷・とうもろこし	5	g		レタス	15	g		しめじ(真空)	10	g		食油	0.5	g	
				卵	25	g		たまねぎ	25	g		牛乳（調理用）	15	g	
豆腐	15	g		ベーコン	10	g		冷・とうもろこし	8	g		白みそ	10	g	
たまねぎ	30	g		にんじん	10	g		塩	0.3	g		塩	0.3	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		たまねぎ	20	g		うすくちしょうゆ	3	g		こしょう	0.02	g	
にんじん	10	g		塩	0.3	g		鶏がらスープ	20	g		いりこ大　☆	3	g	
干しわかめ	1	g		こしょう	0.02	g		水	70	g		水	55	g	
緑豆はるさめ	3	g		うすくちしょうゆ	2.5	g									
うすくちしょうゆ	3	g		片栗粉	1	g									
塩	0.4	g		水	1	g									
鶏がらスープ	20	g		鶏がらスープ	15	g									
水	90	g		水	85	g									

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　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				牛乳				牛乳				牛乳	コンソメジュリアン		
御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量				小型パン	クリスマスケーキ		
大豆うどん				ひきずり				厚揚げの中華煮				鶏の唐揚げ(塩味)			
広島菜とちりめんの炒めもの				◇小松菜サラダ				◇海藻サラダ				◇ブロッコリー			
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	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		減量ごはん	1	食		小型パン　３５ｇ	1	食	
冷凍うどん	45	g		若鶏肉・こま切り	35	g		豚肉・ももスライス	15	g		若鶏もも肉（角切）	60	g	
大豆	8	g		焼き豆腐	25	g		厚揚げ	50	g		塩	0.5	g	
焼きかまぼこ	10	g		ふ	2	g		うずら卵(水煮)	20	g		こしょう	0.02	g	
油揚げ（広島県産）	3	g		焼きかまぼこ	15	g		にんじん	10	g		ガーリック	0.1	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		しらたき	10	g		たまねぎ	35	g		片栗粉	10	g	
たまねぎ	20	g		たまねぎ	15	g		チンゲン菜	10	g		食油	7	g	
にんじん	10	g		はくさい	35	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g					
干しわかめ	0.3	g		白ねぎ	15	g		にんにく	0.3	g		ブロッコリー	25	g	
ねぎ	5	g		食油	1	g		しょうが	0.5	g					
しょうゆ	5.5	g		三温糖	3	g		ごま油	1	g		ベーコン	5	g	
塩	0.2	g		酒	1	g		三温糖	1.5	g		たまねぎ	30	g	
いりこ大　☆	3	g		みりん	1	g		しょうゆ	3	g		にんじん	10	g	
水	90	g		しょうゆ	6	g		オイスターソース	2	g		キャベツ	25	g	
								酒	1	g		セロリー	5	g	
広島菜漬（刻み）	20	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		塩	0.2	g		塩	0.6	g	
冷・とうもろこし	10	g		にんじん	7	g		こしょう	0.01	g		こしょう	0.01	g	
にんじん	7	g		こまつな	10	g		水	10	g		鶏がらスープ	20	g	
竹輪(半月切り)	15	g		もやし	20	g		片栗粉	1	g		水	80	g	
しらす干し	3	g		ひじき（芽）	0.4	g		水	1	g					
ごま油	1	g		冷・とうもろこし	8	g						クリスマスケーキ	1	個	ＡＬデザート
しょうゆ	0.2	g		うすくちしょうゆ	2.5	g		海藻ミックス	0.5	g					
白ごま	2	g		三温糖	1	g		だいこん	35	g					
				酢	2.5	g		にんじん	5	g					
				ごま油	1	g		まぐろ油漬　☆	10	g					
				からし	0.02	g		しょうゆ	3	g					
								三温糖	2	g					
								ごま油	0.5	g					
								酢	2	g					

[週 間 献 立 表]

献立区分: E　0:通常献立　小学

12月23日 水曜日																
牛乳　かぼちゃ汁 御飯・減量 さばの照り煮 ◇大根のゆずあえ																
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													
減量ごはん	1	食													
さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ												
しょうが	2	g													
三温糖	1.5	g													
みりん	2	g													
酒	1	g													
しょうゆ	4	g													
酢	2	g													
水	10	g													
だいこん	40	g													
ゆず	1.5	g													
うすくちしょうゆ	0.5	g													
塩	0.1	g													
かぼちゃ	30	g													
豆腐	15	g													
たまねぎ	15	g													
にんじん	10	g													
油揚げ	3	g													
しめじ(真空)	5	g													
ねぎ	5	g													
白みそ	2	g													
中みそ	7	g													
いりこ大　☆	3	g													
水	95	g													