[週 間 献 立 表]

献立区分: F　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　のっぺい汁				牛乳				牛乳　ゆかりふりかけ				牛乳			
御飯・減量				パン				御飯・減量　広島県内産みかん				御飯・減量			
さばのソース煮				鶏ごぼうの米粉ｸﾘｰﾑ煮				ふくやまＳＵＮくわいの藻塩から揚げ				酒かす肉じゃが			
◇昆布和え				◇フレンチサラダ				ちゃんこ汁				◇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		パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
さば･切身（50g）☆	1	切	ホキ	若鶏肉･こま切り	30	g		くわい (2S) ☆【前日納品】	35	g		豚肉･ももスライス	30	g	
しょうが	2	g		たまねぎ	35	g		藻塩	0.3	g		じゃがいも	60	g	
三温糖	1.5	g		じゃがいも	30	g		食油	3	g		たまねぎ	40	g	
しょうゆ	2	g		ごぼう	15	g						にんじん	15	g	
ウスターソース	4	g		にんじん	10	g		若鶏肉･こま切り	15	g		冷･さやいんげん	5	g	
酒	2	g		冷･むき枝豆	5	g		たら･角切り ☆	20	g		つきこんにゃく	20	g	
水	10	g		マッシュルーム水煮	10	g		酒	0.5	g		食油	0.5	g	
				食油	0.8	g		豆腐	10	g		三温糖	3	g	
はくさい	40	g		塩	0.5	g		はくさい	25	g		しょうゆ	6	g	
塩昆布	1	g		こしょう	0.01	g		にんじん	10	g		みりん	1	g	
				米粉	4	g		だいこん	15	g		酒かす（保命酒）	3	g	
若鶏肉･こま切り	10	g		バター ☆	4	g		冷凍白玉餅	20	g		水	3	g	
にんじん	10	g		牛乳（調理用）	30	g		白ねぎ	7	g					
だいこん	15	g		鶏がらスープ	10	g		しゅんぎく	3	g		まぐろ油漬 ☆	10	g	
ごぼう	10	g		水	20	g		しょうゆ	3	g		キャベツ	25	g	
冷･さといも(乱切り)	25	g						みりん	0.9	g		冷･とうもろこし	10	g	
豆腐	15	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		塩	0.3	g		にんじん	7	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		きゅうり	10	g		水	55	g		すりごま	1	g	
白ねぎ	3	g		キャベツ	30	g						しょうゆ	0.5	g	
塩	0.2	g		冷･とうもろこし	5	g		１食ゆかり	1	個		ノンエッグマヨネーズ	9	g	
しょうゆ	4	g		塩	0.1	g						三温糖	0.2	g	
片栗粉	0.5	g		こしょう	0.02	g		みかん	1	個	ヨーグルト	酢	0.5	g	
水	0.5	g		三温糖	1	g									
いりこ大 ☆	3	g		酢	2.5	g									
水	80	g		サラダ油	1	g									
しょうが	0.5	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　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　角チーズ				牛乳　わかめスープ			
麦御飯				御飯・減量				パン				御飯・減量			
広島たっぷりビビンバ				みそおでん				鉄分たっぷりキーマカレー				ヤンニョムシャーク			
韓国風スープ				◇白菜のレモンあえ				◇かぶサラダ				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	
麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		パン　５５ｇ	1	食		減量ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	30	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		豚肉・ももミンチ	30	g		わに(サメ)・角切り☆	50	g	鶏肉
広島菜漬（刻み）	15	g		さつま揚げ	15	g		豚レバーチップ	5	g		酒	2	g	
はくさい(キムチ漬け)	15	g		うずら卵(水煮)	20	g		蒸し大豆（クラッシュ）	12	g		片栗粉	6	g	
もやし	20	g		だいこん	40	g		たまねぎ	40	g		食油	7	g	
しらす干し	2	g		れんこん	20	g		にんじん	15	g		にんにく	0.3	g	
冷・とうもろこし	5	g		板こんにゃく	20	g		じゃがいも	20	g		コチュジャン	1	g	
にんにく	0.2	g		むすび昆布	1.5	g		トマトダイス	10	g		ケチャップ	6	g	
ごま油	1	g		黒砂糖	3	g		にんにく	0.2	g		酒	1.5	g	
白ごま	1	g		みりん	1.5	g		しょうが	0.2	g		みりん	1.5	g	
しょうゆ	1	g		しょうゆ	1	g		食油	1	g		水	3.5	g	
こしょう	0.01	g		赤みそ	3	g		塩	0.5	g		白ごま	0.5	g	
食油	1	g		中みそ	3	g		こしょう	0.02	g					
				水	30	g		カレー粉	0.8	g		キャベツ	25	g	
若鶏肉・こま切り	10	g						ケチャップ	10	g		冷・とうもろこし	5	g	
もち（トック）	20	g		はくさい	45	g		トンカツソース	4	g					
たまねぎ	25	g		にんじん	5	g		水	10	g		豆腐	15	g	
にんじん	10	g		うすくちしょうゆ	0.5	g						たまねぎ	30	g	
白ねぎ	5	g		レモン（国産）	1.5	g		ロースハム（角切り）	8	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g	
干しわかめ	0.5	g		塩	0.1	g		にんじん	5	g		にんじん	10	g	
食油	0.5	g						かぶ（葉なし）	30	g		干しわかめ	1	g	
しょうゆ	2	g		アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	水菜	6	g		緑豆はるさめ	3	g	
うすくちしょうゆ	2	g						サラダ油	1	g		うすくちしょうゆ	3	g	
塩	0.2	g						酢	3	g		塩	0.4	g	
こしょう	0.02	g						うすくちしょうゆ	0.5	g		鶏がらスープ	20	g	
鶏がらスープ	20	g						塩	0.1	g		水	90	g	
水	80	g						三温糖	1	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: F　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　　卵入りワンタンスープ				牛乳				牛乳			
御飯・減量				麦御飯				御飯・減量				黒糖パン			
大豆うどん				豚肉と大豆のかりん揚げ				ひきずり				白身魚のみそマヨネーズ蒸し			
広島菜とちりめんの炒めもの				温野菜（ボイルキャベツ）				◇小松菜サラダ				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	
減量ごはん	1	食		麦ごはん	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	
冷凍うどん	45	g		豚肉もも拍子木切り	40	g		若鶏肉・こま切り	35	g		マーガリン（パン用）	2.75	g	
大豆	8	g		しょうが	1.2	g		焼き豆腐	25	g					
焼きかまぼこ	10	g		しょうゆ	1	g		ふ	2	g		ホキ・切身(50g) ☆	1	切	鶏肉
油揚げ（広島県産）	3	g		片栗粉	8	g		焼きかまぼこ	15	g		たまねぎ	20	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.5	g		蒸し大豆 ☆	12	g		しらたき	10	g		にんじん	5	g	
たまねぎ	20	g		片栗粉	4	g		たまねぎ	15	g		えのきだけ(真空)	5	g	
にんじん	10	g		食油	5	g		はくさい	35	g		中みそ	4	g	
干しわかめ	0.3	g		三温糖	3.8	g		白ねぎ	15	g		ノンエッグマヨネーズ	7	g	塩・ｺｼｮｳ
ねぎ	5	g		しょうゆ	3.5	g		食油	1	g		アルミホイル	1	本	
しょうゆ	5.5	g		水	1.2	g		三温糖	3	g					
塩	0.2	g		白ごま	0.4	g		酒	1	g		若鶏肉・こま切り	10	g	
いりこ大 ☆	3	g						みりん	1	g		にんじん	10	g	
水	90	g		キャベツ	30	g		しょうゆ	6	g		はくさい	30	g	
												しめじ(真空)	10	g	
広島菜漬（刻み）	20	g		ワンタン麺	7	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		たまねぎ	25	g	
冷・とうもろこし	10	g		卵	12	g		にんじん	7	g		冷・とうもろこし	8	g	
にんじん	7	g		若鶏肉・スライス	5	g		こまつな	10	g		塩	0.3	g	
竹輪(半月切り)	15	g		たまねぎ	30	g		もやし	20	g		うすくちしょうゆ	3	g	
しらす干し	3	g		チンゲン菜	10	g		ひじき（芽）	0.4	g		鶏がらスープ	20	g	
ごま油	1	g		にんじん	8	g		冷・とうもろこし	8	g		水	70	g	
しょうゆ	0.2	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.3	g		うすくちしょうゆ	2.5	g					
白ごま	2	g		しょうゆ	2.5	g		三温糖	1	g					
				こしょう	0.02	g		酢	2.5	g					
				塩	0.5	g		ごま油	1	g					
				水	85	g		からし	0.02	g					
				鶏がらスープ	15	g									

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　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　かぼちゃ汁			
御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量				御飯・減量			
マーボーひじき				れんこんが入ったｶﾚｰﾗｲｽ（ﾎﾟｰｸ）				厚揚げの中華煮				さばの照り煮			
◇拌三糸				◇大根サラダ				◇海藻サラダ				◇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		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	
豆腐	50	g		豚肉・ももスライス	30	g		豚肉・ももスライス	15	g		さば・切身（50g）☆	1	切	ホキ
豚肉・ももミンチ	25	g		にんにく	0.3	g		厚揚げ	50	g		しょうが	2	g	
ひじき（芽）	1.5	g		たまねぎ	30	g		うずら卵(水煮)	20	g		三温糖	1.5	g	
にんじん	12	g		にんじん	15	g		にんじん	10	g		みりん	2	g	
たまねぎ	40	g		じゃがいも	20	g		たまねぎ	35	g		酒	1	g	
ゆで・たけのこ	10	g		れんこん	12	g		チンゲン菜	10	g		しょうゆ	4	g	
ねぎ	5	g		食油	0.5	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.6	g		酢	2	g	
しょうが	0.5	g		ウスターソース	3	g		にんにく	0.3	g		水	10	g	
にんにく	0.3	g		トンカツソース	3	g		しょうが	0.5	g					
ごま油	2	g		ケチャップ	5	g		ごま油	1	g		だいこん	40	g	
赤みそ	7	g		塩	0.5	g		三温糖	1.5	g		ゆず	1.5	g	
三温糖	3	g		しょうゆ	1	g		しょうゆ	3	g		うすくちしょうゆ	0.5	g	
豆板醤	0.4	g		バター　☆	5	g		オイスターソース	2	g		塩	0.1	g	
しょうゆ	2	g		小麦粉	6	g		酒	1	g					
片栗粉	1.5	g		カレー粉	0.7	g		塩	0.2	g		かぼちゃ	30	g	
水	1.5	g		水	70	g		こしょう	0.01	g		豆腐	15	g	
								水	10	g		たまねぎ	15	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g		ロースハム（短冊切り）	4	g		片栗粉	1	g		にんじん	10	g	
キャベツ	15	g		にんじん	5	g		水	1	g		油揚げ	3	g	
きゅうり	10	g		だいこん	42	g						しめじ(真空)	5	g	
もやし	10	g		干しわかめ	0.3	g		海藻ミックス	0.5	g		ねぎ	5	g	
にんじん	5	g		サラダ油	0.5	g		だいこん	35	g		白みそ	2	g	
緑豆はるさめ	2.5	g		酢	3	g		にんじん	5	g		中みそ	7	g	
三温糖	2.5	g		うすくちしょうゆ	0.6	g		まぐろ油漬　☆	10	g		いりこ大　☆	3	g	
塩	0.2	g		塩	0.2	g		しょうゆ	3	g		水	95	g	
酢	2.5	g		三温糖	1	g		三温糖	2	g					
しょうゆ	2.5	g						ごま油	0.5	g					
からし	0.06	g						酢	2	g					
白ごま	1	g													
ごま油	1	g													

[週 間 献 立 表]

献立区分: F　0:通常献立　小学

12月23日 水曜日																	
牛乳　コンソメジュリアン 小型パン　クリスマスケーキ 鶏の唐揚げ(塩味) ◇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													
小型パン　３５ｇ	1	食													
若鶏もも肉（角切）	60	g													
塩	0.5	g													
こしょう	0.02	g													
ガーリック	0.1	g													
片栗粉	10	g													
食油	7	g													
ブロッコリー	25	g													
ベーコン	5	g													
たまねぎ	30	g													
にんじん	10	g													
キャベツ	25	g													
セロリー	5	g													
塩	0.6	g													
こしょう	0.01	g													
鶏がらスープ	20	g													
水	80	g													
クリスマスケーキ	1	個	ＡＬデザート												