[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　 0:通常献立　　小学

6月3日 月曜日				6月4日 火曜日				6月5日 水曜日				6月6日 木曜日			
牛乳　　袋入りｱｰﾓﾝﾄﾞいりこ【小・中】				牛乳				牛乳　　◇フレンチサラダ				牛乳　　おこめんｽｰﾌﾟ			
御飯・減量				御飯・減量				パン				御飯・減量			
呉の肉じゃが				親子うどん				あんずジャム				白身魚と大豆の甘みそあえ			
◇はりはり漬け				五目きんぴら				米粉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ				◇そえ野菜			
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		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	30	g		冷凍うどん	42	g		あんずジャム	1	個	ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ホキ・角切り　☆	45	g	鶏肉
じゃがいも	60	g		若鶏肉・スライス	20	g						酒	1	g	
たまねぎ	50	g		液卵　☆	20	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		片栗粉	8	g	
つきこんにゃく	25	g		たまねぎ	25	g		じゃがいも	40	g		蒸し大豆	15	g	
食油	1	g		にんじん	10	g		にんじん	15	g		片栗粉	2	g	
三温糖	3	g		しめじ(真空)	7	g		たまねぎ	35	g		食油	6	g	
しょうゆ	6	g		ねぎ	4	g		ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮	8	g		中みそ	5	g	
みりん	1	g		いりこ大　☆	2	g		冷・むき枝豆	5	g		三温糖	1.6	g	
				水	90	g		食油	1	g		みりん	3	g	
切り干しだいこん　☆	3.5	g		しょうゆ	6	g		塩	0.6	g		水	1.5	g	
きゅうり	15	g		みりん	3	g		こしょう	0.02	g					
にんじん	5	g						水	45	g		キャベツ	28	g	
しらす干し	3	g		豚肉・ももスライス	6	g		米粉	4	g		にんじん	4	g	
塩	0.1	g		ごぼう	15	g		バター　☆	4	g					
三温糖	2	g		つきこんにゃく	12	g		牛乳（調理用）	30	g		米粉めん	12	g	
うすくちしょうゆ	2	g		茎わかめ（冷凍）	10	g						若鶏肉・スライス	8	g	
酢	4	g		にんじん	6	g		まぐろ油漬	8	g		たまねぎ	25	g	
塩昆布	1	g		さつま揚げ	8	g		キャベツ	28	g		にんじん	10	g	
				食油	1	g		きゅうり	12	g		もやし	15	g	
ｱｰﾓﾝﾄﾞいりこ　☆	1	個	1 食昆布	三温糖	2.5	g		にんじん	5	g		にら	4	g	
				しょうゆ	3	g		酢	3	g		干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
				みりん	0.5	g		うすくちしょうゆ	1.5	g		食油	0.5	g	
								三温糖	1.2	g		塩	0.3	g	
								サラダ油	0.7	g		うすくちしょうゆ	3.5	g	
												鶏がらスープ	15	g	
												水	95	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　小学

6月7日 金曜日				6月10日 月曜日				6月11日 火曜日				6月12日 水曜日			
牛乳 御飯・減量 筑前煮 ◇ごま酢あえ				牛乳 麦御飯 ごぼう入り鉄分たっぷりドライカレー ◇小松菜サラダ				牛乳 御飯・減量 マーボーひじき ◇拌三糸				牛乳　ヨーグルト 小型パンプキンパン 焼きｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ◇切り干しバンバンジー			
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		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		小型パン３５ｇ(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）	35	g		豚肉・ももミンチ	20	g		豆腐	55	g		上白糖（パン用）	4.5	g	
厚揚げ	25	g		豚レバーチップ	8	g		豚肉・ももミンチ	30	g		マーガリン（パン用）	4.5	g	
ごぼう	15	g		蒸し大豆（クラッシュ）	15	g		ひじき（芽）	1.5	g					
にんじん	15	g		ごぼう	10	g		にんじん	15	g		ハーフスパゲティ	28	g	
板こんにゃく	20	g		たまねぎ	35	g		たまねぎ	40	g		豚肉・ももスライス	20	g	
冷・さといも(乱切り)	20	g		にんじん	12	g		にら	5	g		たまねぎ	30	g	
冷・さやいんげん	8	g		トマトダイス	12	g		しょうが	0.5	g		にんじん	15	g	
食油	1	g		にんにく	0.2	g		にんにく	0.3	g		キャベツ	30	g	
三温糖	3	g		しょうが	0.2	g		ごま油	2	g		ねぎ	5	g	
みりん	1	g		食油	1	g		赤みそ	7	g		食油	1	g	
しょうゆ	4	g		塩	0.5	g		三温糖	3	g		塩	0.25	g	
水	35	g		こしょう	0.02	g		豆板醤	0.5	g		こしょう	0.02	g	
				カレー粉	0.8	g		しょうゆ	2	g		トンカツソース	6	g	
緑豆はるさめ	2.5	g		ケチャップ	10	g		片栗粉	1.5	g		ウスターソース	6	g	
しらす干し	2	g		トンカツソース	4	g		水	1.5	g					
にんじん	5	g		水	10	g						切り干しだいこん　☆	3	g	
きゅうり	12	g						ロースハム（短冊切り）	4	g		鶏肉ささ身(ゆで)	10	g	
キャベツ	25	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		キャベツ	15	g		もやし	10	g	
白ごま	1	g		にんじん	5	g		きゅうり	15	g		きゅうり	15	g	
三温糖	1.5	g		こまつな	10	g		にんじん	5	g		にんじん	5	g	
塩	0.2	g		キャベツ	20	g		緑豆はるさめ	3	g		酢	2.5	g	
酢	2	g		ひじき（芽）	0.4	g		三温糖	2.5	g		しょうゆ	2.5	g	
しょうゆ	1	g		冷・とうもろこし	8	g		塩	0.2	g		三温糖	1.5	g	
				うすくちしょうゆ	3	g		酢	2.5	g		豆板醤	0.2	g	
				三温糖	1	g		しょうゆ	2.5	g		ごま油	0.5	g	
				酢	2.5	g		からし	0.1	g		すりごま	2	g	
				サラダ油	0.3	g		白ごま	1	g					
				からし	0.02	g		ごま油	1	g		ヨーグルト	1	個	みかんゼリー

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　　小学

6月13日 木曜日				6月14日 金曜日				6月17日 月曜日				6月18日 火曜日			
牛乳 御飯・減量 親子煮 ◇ツナフレーク和え				牛乳　　やかましいみそ汁 御飯・減量 いかの天ぷら【小・中】 切干大根のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ				牛乳 御飯・減量 ハヤシライス ◇しゃりしゃりﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ				牛乳　　けんちん汁 御飯・減量 いわしの梅煮 ◇そえ野菜			
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		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
液卵　☆	30	g		いか天ぷら（冷凍）40ｇ	1	個	鶏肉	豚肉・ももスライス	30	g		まいわし筒切(50g)　☆	1	切	ホキ
若鶏肉・スライス	20	g		食油	5	g		にんにく	0.3	g		しょうが	1	g	
たまねぎ	30	g						赤ワイン	5	g		梅干し	3	g	
にんじん	15	g		切り干しだいこん　☆	6	g		たまねぎ	60	g		三温糖	2.5	g	
じゃがいも	35	g		ベーコン	5	g		にんじん	15	g		酒	1	g	
油揚げ	5	g		こまつな	8	g		マッシュルーム水煮	8	g		みりん	1	g	
さやいんげん	5	g		にんじん	3	g		食油	1	g		しょうゆ	4	g	
食油	1	g		にんにく	0.3	g		塩	1	g		酢	2	g	
三温糖	3	g		食油	0.8	g		こしょう	0.02	g		水	10	g	
しょうゆ	6	g		酒	0.7	g		バター　☆	5	g					
水	30	g		しょうゆ	1	g		小麦粉	6	g		キャベツ	25	g	
				塩	0.1	g		ウスターソース	3	g		きゅうり	7	g	
キャベツ	25	g		こしょう	0.01	g		ケチャップ	6	g					
きゅうり	15	g						トマトピューレ	6	g		豆腐	20	g	
にんじん	5	g		じゃがいも	20	g		水	50	g		若鶏肉・スライス	10	g	
まぐろ油漬	10	g		たまねぎ	25	g						油揚げ	5	g	
三温糖	0.7	g		にんじん	10	g		じゃがいも	30	g		たまねぎ	20	g	
しょうゆ	1.8	g		厚揚げ	15	g		にんじん	5	g		にんじん	10	g	
				しめじ(真空)	5	g		きゅうり	8	g		冷・さといも(乱切り)	15	g	
				干しわかめ	0.5	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		板こんにゃく	10	g	
				ねぎ	3	g		サラダ油	1	g		ねぎ	4	g	
				中みそ	8	g		三温糖	1	g		ごま油	1	g	
				いりこ大　☆	3	g		塩	0.2	g		しょうゆ	3.5	g	
				水	95	g		酢	3	g		塩	0.2	g	
								こしょう	0.02	g		いりこ大　☆	3	g	
												水	90	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　　小学

6月19日 水曜日				6月20日 木曜日				6月21日 金曜日				6月24日 月曜日			
牛乳　白いんげん豆のポタージュスープ パン ｱｽﾊﾟﾗ入りﾒﾝﾁｶﾂ【神辺】 ◇コーンキャベツ				牛乳　さつま芋チップス 御飯・減量 春雨入りチンジャオロウスー ◇きゅうりともやしの中華和え				牛乳　ゼリー（鉄分強化） 麦御飯 ツナそぼろ御飯の具 和風ワンタン				牛乳　ふりかけ（ｶﾙｼｳﾑ強化） 御飯・減量 大豆のいそ煮 ◇ガス天のあえもの			
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		麦ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
ﾒﾝﾁｶﾂ(ｱｽﾊﾟﾗ)50g【神辺】	1	個	鶏肉	豚肉もも細切り	35	g		まぐろ油漬	30	g		蒸し大豆	15	g	
食油	5	g		しょうが	0.25	g		茎わかめ（冷凍）	10	g		若鶏もも肉（角切）	25	g	
				しょうゆ	1.2	g		錦糸卵	12	g		ひじき（芽）	2	g	
キャベツ	27	g		三温糖	0.25	g		にんじん	10	g		厚揚げ	20	g	
冷・とうもろこし	5	g		食油	1	g		食油	0.5	g		じゃがいも	20	g	
				たまねぎ	30	g		しょうゆ	2	g		にんじん	10	g	
白いんげん豆（蒸し煮）	8	g		にんじん	10	g		三温糖	2	g		たまねぎ	15	g	
ベーコン	5	g		ゆで・たけのこ	15	g		塩	0.1	g		冷・さやいんげん	7	g	
たまねぎ	30	g		ピーマン	15	g						板こんにゃく	15	g	
にんじん	10	g		緑豆はるさめ	12	g		若鶏肉・スライス	5	g		食油	1	g	
じゃがいも	35	g		三温糖	0.5	g		ワンタン麺	7	g		三温糖	3	g	
食油	0.5	g		しょうゆ	2.5	g		たまねぎ	25	g		みりん	2	g	
白いんげん豆ペースト	6	g		オイスターソース	0.6	g		チンゲン菜	15	g		しょうゆ	4	g	
クリームポタージュ	4	g		塩	0.2	g		にんじん	10	g		水	30	g	
塩	0.3	g		こしょう	0.03	g		えのきだけ(真空)	8	g					
こしょう	0.02	g		豆板醤	0.2	g		しょうゆ	2.5	g		ガス天	10	g	
牛乳（調理用）	25	g						塩	0.5	g		キャベツ	10	g	
水	60	g		ロースハム（短冊切り）	5	g		こしょう	0.02	g		もやし	18	g	
				きゅうり	25	g		いりこ大　☆	2	g		きゅうり	8	g	
				もやし	15	g		水	100	g		にんじん	5	g	
				にんじん	5	g						三温糖	0.8	g	
				干しわかめ	0.3	g		ゼリー(Ｆe強化)	1	個	ヨーグルト	塩	0.1	g	
				三温糖	0.5	g						うすくちしょうゆ	1	g	
				塩	0.2	g						酢	2.5	g	
				酢	2	g									
				うすくちしょうゆ	1.5	g						ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	ゆかり１食用
				ごま油	0.5	g									
				白ごま	1	g									
				さつま芋チップス☆	1	個									

[週 間 献 立 表]

献立区分:　B　0:通常献立　　小学

6月25日 火曜日				6月26日 水曜日				6月27日 木曜日				6月28日 金曜日			
牛乳 御飯・減量 家常豆腐(ｼﾞｬｰｼｬﾝﾄﾞｳﾌｰ) ◇ナムル				牛乳 黒糖パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ◇海藻サラダ				牛乳　　冷凍みかん 御飯・減量 ビビンバの具 韓国風スープ				牛乳　　じゃがいものみそ汁 御飯・減量 あじとごぼうの甘辛がらめ ◇ゆかり漬け			
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（加工用）	1	食		減量ごはん	1	食		減量ごはん	1	食	
				黒砂糖（パン用）	5.5	g									
豚肉・ももミンチ	30	g		マーガリン（パン用）	2.75	g		豚肉・ももスライス	30	g		あじ・角切り　☆	42	g	ホキ
しょうが	0.4	g						食油	0.3	g		酒	1	g	
にんにく	0.3	g		若鶏もも肉（角切）	30	g		にんにく	0.2	g		ごぼう	18	g	
豆板醤	0.3	g		じゃがいも	25	g		豆板醤	0.4	g		片栗粉	10	g	
厚揚げ	45	g		たまねぎ	35	g		三温糖	0.6	g		食油	7	g	
にんじん	12	g		かぼちゃ	25	g		しょうゆ	1.5	g		三温糖	1.8	g	
たまねぎ	25	g		なす	10	g		きゅうり	25	g		しょうゆ	4.5	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g		冷・むき枝豆	5	g		もやし	30	g		酒	1.8	g	
キャベツ	20	g		トマトダイス	15	g		にんじん	10	g		みりん	1.8	g	
チンゲン菜	12	g		トンカツソース	1.2	g		錦糸卵	10	g					
食油	1	g		ケチャップ	4.5	g		赤みそ	4.5	g		キャベツ	25	g	
三温糖	2	g		食油	1	g		しょうゆ	2	g		きゅうり	7	g	
酒	2.5	g		にんにく	0.3	g		みりん	1	g		ゆかり	0.25	g	
しょうゆ	4	g		塩	0.3	g		三温糖	2	g					
赤みそ	5	g		こしょう	0.02	g		ごま油	1	g		じゃがいも	25	g	
鶏がらスープ	20	g		水	20	g						豆腐	15	g	
片栗粉	2	g						若鶏肉・スライス	5	g		たまねぎ	25	g	
水	2	g		海藻ミックス	0.7	g		もち（トック）	20	g		にんじん	5	g	
ごま油	0.5	g		きゅうり	10	g		にんじん	10	g		油揚げ	3	g	
				キャベツ	20	g		たまねぎ	30	g		しめじ(真空)	6	g	
きゅうり	20	g		にんじん	5	g		干しわかめ	0.6	g		ねぎ	3	g	
もやし	25	g		冷・とうもろこし	5	g		ねぎ	3	g		中みそ	8	g	
にんじん	5	g		まぐろ油漬	8	g		しょうゆ	2	g		いりこ大　☆	3	g	
しょうゆ	2.5	g		しょうゆ	3	g		うすくちしょうゆ	2	g		水	90	g	
ガーリック	0.03	g		三温糖	2	g		こしょう	0.02	g					
ごま油	0.5	g		サラダ油	0.5	g		塩	0.2	g					
白ごま	1	g		酢	2	g		鶏がらスープ	20	g					
								水	80	g					
								冷凍みかん	1	個	ヨーグルト				