[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　小学

6月3日 月曜日

牛乳
御飯・減量
親子うどん
五目きんぴら

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
冷凍うどん	42	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
液卵　☆	20	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
しめじ(真空)	7	g	
ねぎ	4	g	
いりこ大　☆	2	g	
水	90	g	
しょうゆ	6	g	
みりん	3	g	
豚肉・ももスライス	6	g	
ごぼう	15	g	
つきこんにゃく	12	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
にんじん	6	g	
さつま揚げ	8	g	
食油	1	g	
三温糖	2.5	g	
しょうゆ	3	g	
みりん	0.5	g	

6月4日 火曜日

牛乳　　袋入りアーモンドいりこ【小・中】
御飯・減量
呉の肉じゃが
◇はりはり漬け

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・ももスライス	30	g	
じゃがいも	60	g	
たまねぎ	50	g	
つきこんにゃく	25	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	6	g	
みりん	1	g	
切り干しだいこん　☆	3.5	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
しらす干し	3	g	
塩	0.1	g	
三温糖	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
酢	4	g	
塩昆布	1	g	
アーモンドいりこ　☆	1	個	１食昆布

6月5日 水曜日

牛乳
御飯・減量
筑前煮
◇ごま酢あえ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
若鶏もも肉（角切）	35	g	
厚揚げ	25	g	
ごぼう	15	g	
にんじん	15	g	
板こんにゃく	20	g	
冷・さといも(乱切り)	20	g	
冷・さやいんげん	8	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	4	g	
水	35	g	
緑豆はるさめ	2.5	g	
しらす干し	2	g	
にんじん	5	g	
きゅうり	12	g	
キャベツ	25	g	
白ごま	1	g	
三温糖	1.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2	g	
しょうゆ	1	g	

6月6日 木曜日

牛乳
パン
米粉のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ
◇フレンチサラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	40	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	35	g	
マッシュルーム水煮	8	g	
冷・むき枝豆	5	g	
食油	1	g	
塩	0.6	g	
こしょう	0.02	g	
水	45	g	
米粉	4	g	
バター　☆	4	g	
牛乳（調理用）	30	g	
まぐろ油漬	8	g	
キャベツ	28	g	
きゅうり	12	g	
にんじん	5	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	0.7	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　小学

6月7日 金曜日

牛乳　おこめんｽｰﾌﾟ
御飯・減量
白身魚と大豆の甘みそあえ
◇そえ野菜

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
ホキ・角切り　☆	45	g	鶏肉
酒	1	g	
片栗粉	8	g	
蒸し大豆	15	g	
片栗粉	2	g	
食油	6	g	
中みそ	5	g	
三温糖	1.6	g	
みりん	3	g	
水	1.5	g	
キャベツ	28	g	
にんじん	4	g	
米粉めん	12	g	
若鶏肉・スライス	8	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
もやし	15	g	
にら	4	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
食油	0.5	g	
塩	0.3	g	
うすくちしょうゆ	3.5	g	
鶏がらスープ	15	g	
水	95	g	

6月10日 月曜日

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

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
豚肉・ももミンチ	20	g	
豚レバーチップ	8	g	
蒸し大豆（クラッシュ）	15	g	
ごぼう	10	g	
たまねぎ	35	g	
にんじん	12	g	
トマトダイス	12	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（短冊切り）	5	g	
にんじん	5	g	
こまつな	10	g	
キャベツ	20	g	
ひじき（芽）	0.4	g	
冷・とうもろこし	8	g	
うすくちしょうゆ	3	g	
三温糖	1	g	
酢	2.5	g	
サラダ油	0.3	g	
からし	0.02	g	

6月11日 火曜日

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
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
あじ・角切り　☆	42	g	ホキ
酒	1	g	
ごぼう	18	g	
片栗粉	10	g	
食油	7	g	
三温糖	1.8	g	
しょうゆ	4.5	g	
酒	1.8	g	
みりん	1.8	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	7	g	
ゆかり	0.25	g	
じゃがいも	25	g	
豆腐	15	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	5	g	
油揚げ	3	g	
しめじ(真空)	6	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	8	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	90	g	

6月12日 水曜日

牛乳
御飯・減量
マーボーひじき
◇拌三糸

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豆腐	55	g	
豚肉・ももミンチ	30	g	
ひじき（芽）	1.5	g	
にんじん	15	g	
たまねぎ	40	g	
にら	5	g	
しょうが	0.5	g	
にんにく	0.3	g	
ごま油	2	g	
赤みそ	7	g	
三温糖	3	g	
豆板醤	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
片栗粉	1.5	g	
水	1.5	g	
ロースハム（短冊切り）	4	g	
キャベツ	15	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
緑豆はるさめ	3	g	
三温糖	2.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
からし	0.1	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

6月13日 木曜日

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
牛乳	1	本	
小型パン３５ｇ(加工用)	1	食	
かぼちゃペースト（パン用）	6.75	g	
上白糖（パン用）	4.5	g	
マーガリン（パン用）	4.5	g	
ハーフスパゲティ	28	g	
豚肉・ももスライス	20	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
キャベツ	30	g	
ねぎ	5	g	
食油	1	g	
塩	0.25	g	
こしょう	0.02	g	
トンカツソース	6	g	
ウスターソース	6	g	
切り干しだいこん　☆	3	g	
鶏肉ささ身(ゆで)	10	g	
もやし	10	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
酢	2.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
三温糖	1.5	g	
豆板醤	0.2	g	
ごま油	0.5	g	
すりごま	2	g	
ヨーグルト	1	個	みかんゼリー

6月14日 金曜日

牛乳
御飯・減量
親子煮
◇ツナフレーク和え

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
液卵　☆	30	g	
若鶏肉・スライス	20	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	15	g	
じゃがいも	35	g	
油揚げ	5	g	
さやいんげん	5	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
しょうゆ	6	g	
水	30	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	15	g	
にんじん	5	g	
まぐろ油漬	10	g	
三温糖	0.7	g	
しょうゆ	1.8	g	

6月17日 月曜日

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

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・ももスライス	30	g	
にんにく	0.3	g	
赤ワイン	5	g	
たまねぎ	60	g	
にんじん	15	g	
マッシュルーム水煮	8	g	
食油	1	g	
塩	1	g	
こしょう	0.02	g	
バター　☆	5	g	
米粉	6	g	
ウスターソース	3	g	
ケチャップ	6	g	
トマトピューレ	6	g	
水	50	g	
じゃがいも	30	g	
にんじん	5	g	
きゅうり	8	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
サラダ油	1	g	
三温糖	1	g	
塩	0.2	g	
酢	3	g	
こしょう	0.02	g	

6月18日 火曜日

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
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
まいわし筒切(50g)　☆	1	切	ホキ
しょうが	1	g	
梅干し	3	g	
三温糖	2.5	g	
酒	1	g	
みりん	1	g	
しょうゆ	4	g	
酢	2	g	
水	10	g	
キャベツ	25	g	
きゅうり	7	g	
豆腐	20	g	
若鶏肉・スライス	10	g	
油揚げ	5	g	
たまねぎ	20	g	
にんじん	10	g	
冷・さといも(乱切り)	15	g	
板こんにゃく	10	g	
ねぎ	4	g	
ごま油	1	g	
しょうゆ	3.5	g	
塩	0.2	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	90	g	

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　　小学

6月19日 水曜日

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

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
豚肉もも細切り	35	g	
しょうが	0.25	g	
しょうゆ	1.2	g	
三温糖	0.25	g	
食油	1	g	
たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	
ゆで・たけのこ	15	g	
ピーマン	15	g	
緑豆はるさめ	12	g	
三温糖	0.5	g	
しょうゆ	2.5	g	
オイスターソース	0.6	g	
塩	0.2	g	
こしょう	0.03	g	
豆板醤	0.2	g	
ロースハム（短冊切り）	5	g	
きゅうり	25	g	
もやし	15	g	
にんじん	5	g	
干しわかめ	0.3	g	
三温糖	0.5	g	
塩	0.2	g	
酢	2	g	
うすくちしょうゆ	1.5	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	1	g	
さつま芋チップス☆	1	個	

6月20日 木曜日

牛乳　　たまごスープ
パン
あんずジャム
フィッシュアンドチップス

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ	1	食	
あんずジャム	1	個	苺ジャム
ホキ・角切り　☆	40	g	鶏肉
酒	1	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
片栗粉	10	g	
食油	5	g	
フライドポテト	30	g	
食油	2	g	
塩	0.1	g	
ベーコン	5	g	
たまねぎ	15	g	
にんじん	10	g	
キャベツ	25	g	
液卵　☆	15	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
うすくちしょうゆ	2.5	g	
片栗粉	1	g	
水	1	g	
鶏がらスープ	10	g	
水	90	g	

6月21日 金曜日

牛乳　　ゼリー（鉄分強化）
麦御飯
ツナそぼろ御飯の具
ワンタンスープ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
麦ごはん	1	食	
まぐろ油漬	30	g	
茎わかめ（冷凍）	10	g	
冷・とうもろこし	10	g	
にんじん	12	g	
食油	0.5	g	
しょうゆ	2	g	
三温糖	2	g	
塩	0.1	g	
若鶏肉・スライス	5	g	
ワンタン麺	7	g	
たまねぎ	25	g	
チンゲン菜	15	g	
にんじん	10	g	
えのきだけ(真空)	8	g	
しょうゆ	2.5	g	
塩	0.5	g	
こしょう	0.02	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	
ゼリー(Ｆe強化)	1	個	ヨーグルト

6月24日 月曜日

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
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
蒸し大豆	15	g	
若鶏もも肉（角切）	25	g	
ひじき（芽）	2	g	
厚揚げ	20	g	
じゃがいも	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	15	g	
冷・さやいんげん	7	g	
板こんにゃく	15	g	
食油	1	g	
三温糖	3	g	
みりん	2	g	
しょうゆ	4	g	
水	30	g	
ガス天	10	g	
キャベツ	10	g	
もやし	18	g	
きゅうり	8	g	
にんじん	5	g	
三温糖	0.8	g	
塩	0.1	g	
うすくちしょうゆ	1	g	
酢	2.5	g	
ふりかけ(Ｃａ強化)	1	個	ゆかり１食用

[週 間 献 立 表]

献立区分:　H　0:通常献立　小学

6月25日 火曜日

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

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	
いか天ぷら（冷凍）40ｇ	1	個	鶏肉
食油	5	g	
切り干しだいこん　☆	6	g	
ベーコン	5	g	
こまつな	8	g	
にんじん	3	g	
にんにく	0.3	g	
食油	0.8	g	
酒	0.7	g	
しょうゆ	1	g	
塩	0.1	g	
こしょう	0.01	g	
じゃがいも	20	g	
たまねぎ	25	g	
にんじん	10	g	
厚揚げ	15	g	
しめじ(真空)	5	g	
干しわかめ	0.5	g	
ねぎ	3	g	
中みそ	8	g	
いりこ大　☆	3	g	
水	95	g	

6月26日 水曜日

牛乳
御飯・減量
家常豆腐(ｼﾞｱﾁｬﾝﾄﾞｳﾌ)
◇ナムル

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	
しょうが	0.4	g	
にんにく	0.3	g	
豆板醤	0.3	g	
厚揚げ	45	g	
にんじん	12	g	
たまねぎ	25	g	
干ししいたけ(ｶｯﾄ)	0.8	g	
キャベツ	20	g	
チンゲン菜	12	g	
食油	1	g	
三温糖	2	g	
酒	2.5	g	
しょうゆ	4	g	
赤みそ	5	g	
鶏がらスープ	20	g	
片栗粉	2	g	
水	2	g	
ごま油	0.5	g	
きゅうり	20	g	
もやし	25	g	
にんじん	5	g	
しょうゆ	2.5	g	
ガーリック	0.03	g	
ごま油	0.5	g	
白ごま	1	g	

6月27日 木曜日

牛乳
黒糖パン
鶏肉と夏野菜のトマト煮
◇海藻サラダ

材料名	数量	単位	ｱﾚﾙｷﾞｰ
牛乳	1	本	
パン　５５ｇ（加工用）	1	食	
黒砂糖（パン用）	5.5	g	
マーガリン（パン用）	2.75	g	
若鶏もも肉（角切）	30	g	
じゃがいも	25	g	
たまねぎ	35	g	
かぼちゃ	25	g	
なす	10	g	
冷・むき枝豆	5	g	
トマトダイス	15	g	
トンカツソース	1.2	g	
ケチャップ	4.5	g	
食油	1	g	
にんにく	0.3	g	
塩	0.3	g	
こしょう	0.02	g	
水	20	g	
海藻ﾐｯｸｽ	0.7	g	
きゅうり	10	g	
キャベツ	20	g	
にんじん	5	g	
冷・とうもろこし	5	g	
まぐろ油漬	8	g	
しょうゆ	3	g	
三温糖	2	g	
サラダ油	0.5	g	
酢	2	g	

6月28日 金曜日

牛乳　冷凍みかん
御飯・減量
ビビンバの具
韓国風スープ

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・ももｽﾗｲｽ	30	g	
食油	0.3	g	
にんにく	0.2	g	
豆板醤	0.4	g	
三温糖	0.6	g	
しょうゆ	1.5	g	
きゅうり	25	g	
もやし	30	g	
にんじん	10	g	
錦糸卵	10	g	
赤みそ	4.5	g	
しょうゆ	2	g	
みりん	1	g	
三温糖	2	g	
ごま油	1	g	
若鶏肉・ｽﾗｲｽ	5	g	
もち（ﾄｯｸ）	20	g	
にんじん	10	g	
たまねぎ	30	g	
干しわかめ	0.6	g	
ねぎ	3	g	
しょうゆ	2	g	
うすくちしょうゆ	2	g	
こしょう	0.02	g	
塩	0.2	g	
鶏がらスープ	20	g	
水	80	g	
冷凍みかん	1	個	ヨーグルト