

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
牛乳	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	13
海藻サラダ	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.55
コンソメスープ	食塩	0.45
	こしょう	0.05
ヨーグルト・希少糖シロップ	牛乳	○ 206
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	7
	(乾)海藻ミックス	1
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8
	ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	10
	玉葱	40
	人参	10
	(乾)マカロニ(英字)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	110
	(個)ヨーグルト(無糖)	75
	(個)希少糖入りシロップ	10

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	6
	きな粉	4.5
牛乳	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
肉団子と野菜のスープ	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
	チンゲンサイ	15
	セロリー	2
	白ぶどう酒	1
	サラダ油	1
根菜サラダ	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.3
	ごま油	0.2
	湯	85
	洗いごぼう	15
	れんこん いちょう切り	15
	きゅうり	15
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8

5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
牛乳	牛乳	○ 206	
	(冷)さば梅煮	50	
さばの梅煮	大根	40	
	きゅうり	15	
	水菜	10	
	(缶)ホールコーン	5	
大根と水菜のサラダ	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8	
	豆腐	25	
	油揚げ	5	
	しめじ	12	
	えのきたけ	10	
	しいたけ スライス	5	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	120	

6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン	コッペパン	小 1 40	
	コッペパン	小2,3 50	
	コッペパン	小4 60	
	コッペパン	小5~ 70	
	牛乳	牛乳	○ 206
		鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8	
	白ぶどう酒	1	
	玉葱	30	
	さつまいも(角切り)県産	25	
秋の香りシチュー	じゃがいも	20	
	人参	10	
	しめじ	10	
	エリンギ カット	10	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	2	
	小麦粉	3.5	
	有塩バター	1	
	サラダ油	1.5	
	(レト)がらすープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.04	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	○ 30	
	湯	75	
ぶどうゼリー	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	(缶)ホールコーン	5	
	(乾)ひじき	1.2	
セロリー	1		
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き		8	
	(個)ぶどうゼリー	40	

7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら粥	精白米(自枝)	65
	清酒	3
	だし昆布	0.8
牛乳	食酢	9
	砂糖(上白糖)	8
	食塩	0.8
	(冷)むきえび	15
	清酒	2
	油揚げ	5
	ごぼう ささがき(ご飯用)	8
	人参	7
	(冷)グリンピース	5
	(乾)高野豆腐 すし用	0.8
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
砂糖(上白糖)	2.5	
淡口醤油	2.5	
清酒	2	
そうめん汁	牛乳	○ 206
	さつまいもスライス(天ぷら用)	40
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7
	水	16
	なたね油	5
	玉葱	25
	人参	6
	(乾)そうめん	6
	中ねぎ	5
	淡口醤油	0.8
食塩	0.3	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	0.5	
水	140	
しょうゆ豆	10	

8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
	焼き豆腐	85
焼き豆腐の味噌そぼろ煮	豚赤肉ミンチ	30
	玉葱	30
	人参	13
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味	0.02
	でんぷん	1
	水	20
	野菜の和え物	小松菜
キャベツ		30
人参		8
(乾)きくらげ せん切り		0.3
(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	8	

9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時いもパン	金時いもパン	50	
	金時いもパン	60	
	(冷)金時いも(2cm角)県産	15	
	(冷)金時いも(2cm角)県産	18	
	砂糖(上白糖) パン用	4	
	砂糖(上白糖) パン用	4.8	
	牛乳	牛乳	○ 206
		オリーブ地鶏 胸・皮なし カット	50
	オリーブ地鶏のから揚げ	濃口醤油	3
		清酒	0.7
生姜		0.7	
米粉		4	
でんぷん		2	
なたね油		5	
キャベツ		35	
人参		5	
ゆで塩		0.4	
(レト)うずら卵		25	
ボンレスハム 短冊切り 卵抜き		5	
玉葱		25	
チンゲンサイ		10	
人参		5	
(乾)はるさめ		5	
サラダ油		0.5	
(レト)がらすープ		3	
食塩	0.6		
こしょう	0.03		
濃口醤油	0.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
ごま油	0.3		
湯	120		

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
梅 ちりめ んごは ん(発 芽玄米 入り)	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	発芽玄米	6	
	発芽玄米	7	
	梅ちりめん	3.5	
	牛乳	○ 206	
	鶏肉 胸・皮なし カット	12	
	鶏肉 もも・皮なし カット	8	
	里芋 角切り	20	
	れんこん いちよう切り	20	
牛 乳	洗いごぼう	15	
	人参	15	
	しめじ	10	
	(冷)さやいんげん	5	
	ごま油	0.5	
	濃口醤油	3.8	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	みりん	1	
	清酒	1	
	でんぷん	0.4	
秋 野 菜 の 煮 物	湯	25	
	鶏卵	20	
	でんぷん	0.3	
	玉葱	25	
	中ねぎ	6	
	(乾)干しいたけ スライス	0.5	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.6	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
み か ん	だし昆布	1	
	水	130	
	みかん	80	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ガ バ オ ラ イ ス (麦 ごは ん)	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	○ 206	
	豚赤肉ミンチ	25	
	鶏肉ひき肉	25	
	玉葱	40	
	なす	15	
	赤パプリカ	9	
牛 乳	黄パプリカ	9	
	ピーマン	8	
	しめじ	0.5	
	(乾)スイートバジル	0.04	
	サラダ油	1	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.02	
	清酒	1	
	みりん	3	
	オイスターソース	1	
ビ ー フ ン ス ー プ	砂糖(上白糖)	1.2	
	濃口醤油	4	
	でんぷん	1	
	ごま油	0.7	
	ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	7	
	白菜	15	
	玉葱	15	
	チンゲンサイ	10	
	人参	7	
	ビーフン	5	
牛 乳	(レト)がらスープ	4	
	濃口醤油	0.5	
	サラダ油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	ごま油	0.1	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	湯	130	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	牛乳	○ 206	
	(冷)ひろうす ミニ	20	
	牛肉 スライス	15	
	つきこんやく	25	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん	8	
	(乾)ひじき	3	
牛 乳	サラダ油	1	
	濃口醤油	4	
	砂糖(三温糖)	3	
	みりん	0.5	
	だし汁	20	
	豚肉 スライス	10	
	さつまいも 角切り	40	
	もやし	15	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
豚 汁	麦みそ	9	
	だし煮干し	4	
	水	110	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	○ 206	
	(冷)さんまゆずみそ煮	50	
	もやし	35	
	小松菜	25	
	濃口醤油	2.7	
	ポン酢	0.7	
牛 乳	砂糖(上白糖)	0.5	
	てんぷら	6	
	油揚げ	5	
	人参	10	
	切干し大根	8	
	(冷)さやいんげん	8	
	サラダ油	0.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	濃口醤油	3	
	みりん	1	
さ ん ま の ゆ ず み そ 煮	だし削り節 鯖抜き	1	
	湯	12	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
全 粒 粉 パ ン	全粒粉パン	50	
	全粒粉パン	60	
	牛乳	○ 206	
	ミニウインナー	25	
	じゃがいも	50	
	玉葱	45	
	キャベツ	25	
	人参	15	
	(冷)白いんげん豆	15	
	セロリー	2	
牛 乳	サラダ油	1	
	白ぶどう酒	1	
	(レト)がらスープ	4	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯	75	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
ポ ト フ	人参	10	
	(缶)ホールコーン	7	
	食酢	2.5	
	サラダ油	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.02	
	(個)クリームチーズ	18	

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シーフードカレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)むきえび	8
	(冷)いか短冊	8
	(冷)あさりむき身	5
	白ぶどう酒	2
	玉葱	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	ウスターソース	1
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	1	
こしょう	0.03	
牛乳	牛乳	○ 206
	ダイスチーズ	5
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	1.8
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	(冷)白いんげん豆	10
	ベーコン スライス	5
玉葱	30	
(レト)トマト水煮	20	
人参	10	
(乾)マカロニ(シェル)	5	
(レト)がらスープ	4	
サラダ油	1	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)スイートポテト	35	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	280
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	8
	大根	30
	里芋 角切り	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	みりん	1
清酒	1	
食塩	0.4	
だし煮干し	5	
水	150	
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)かたくちいわし 粉付き	25
	なたね油	4
	食塩	0.1
	(冷)ブロッコリー	30
	キャベツ	15
	人参	5
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	○ 206
		牛赤肉ミンチ	10
		豚赤肉ミンチ	10
		じゃがいも	80
		玉葱	50
		つきこんにやく	20
		人参	10
		(冷)さやいんげん	5
		サラダ油	1
濃口醤油		4	
砂糖(中双糖)		3	
清酒		3	
食塩		0.1	
湯	5		
(レト)まぐろ油漬	10		
大根	40		
きゅうり	20		
人参	7		
砂糖(上白糖)	1.8		
食酢	1.5		
すだち酢	1.5		
濃口醤油	0.3		
食塩	0.1		

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋の香りごはん	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6
	さつまいも 角切り	10
	人参	7
	しめじ	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3.2
	清酒	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.5
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
牛乳	てんぷら	10
	れんこん いちょう切り	20
	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	2
	濃口醤油	3.7
	砂糖(三温糖)	1.7
	みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	だし汁	5
(冷)すいとん	25	
玉葱	25	
人参	10	
油揚げ	5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	110	
(個)おはぎ青大豆きな粉	30	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)白身魚フライ	50
	なたね油	4
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(袋)濃厚ソース	10
	ベーコン スライス	8
	玉葱	45
	(缶)クリームコーン	20
	人参	10
エリンギ カット	8	
(缶)ホールコーン	5	
パセリ	0.5	
有塩バター	1	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	○ 30	
生クリーム	2	
コーンスターチ	1.3	
湯	70	

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
オリーブ牛の ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 りっちゃん サラダ ミニトマト	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	オリーブ牛 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	10
	エリンギ カット	6
	(冷)むきえんどう豆	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	2
	有塩バター	1.8
	(レト)トマトピューレ	15
	(レト)トマト水煮	10
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	5	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
花かつお	0.8	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ミニトマト	30	

27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げと チンゲンサイ の味噌炒め 野菜とたくあん のごま和え チーズ	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
	豚赤肉ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	30
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	(レト)たけのこポイル(短冊)	8
	しいたけ スライス	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	濃口醤油	2.2
	赤みそ	3
豆板醤	0.03	
でんぷん	1	
湯	20	
もやし	35	
小松菜	25	
人参	5	
たくあん漬け 刻み	5	
炒り白ごま	1	
濃口醤油	1	
(缶)キャンディチーズ Fe強化	10	

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 讃岐サーモン のきのこソース かけ ほうれん草 のアーモンド 和え わかめの味噌汁	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	(冷)讃岐サーモン 角切り	50
	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	エリンギ カット	3
	えのきたけ	3
	しめじ	3
	サラダ油	0.6
	砂糖(上白糖)	1.2
	みりん	0.7
	濃口醤油	2
	でんぷん	0.3
	湯	6
	ほうれん草	25
キャベツ	20	
もやし	20	
アーモンド(刻み)	1.5	
アーモンド(粉)	1	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	1	
玉葱	30	
人参	10	
油揚げ	8	
中ねぎ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.6	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	

29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん (麦入り) 牛乳 食べて菜 のごまドレッシング 和え けんちん汁	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)大豆水煮	15
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6
	油揚げ	3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	1.6
	濃口醤油	1.6
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.65
	牛乳	○ 206
	ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	5
	もやし	35
	食べて菜	25
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2
	食酢	2
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
豆腐	30	
油揚げ	7	
洗いごぼう	10	
つきこんにやく	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.6	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 パン プキン シチュー ツナ サラダ みかん	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	35
	かぼちゃ カット皮付	25
	じゃがいも	15
	人参	10
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	エリンギ カット	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	有塩バター	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	○ 30	
湯	65	
(レト)まぐろ油漬	15	
きゅうり	20	
(冷)ブロッコリー	15	
(缶)ホールコーン	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
みかん	80	