

## 2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
マーボー豆腐	豚肉ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	○ 80
	玉葱	35
	人参	15
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
かみかみ かみかみ 和え	トマトケチャップ	7
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
チーズ	ごま油	0.1
	湯	35
	ほうれん草	15
	(乾)切干し大根	4
	人参	7
	(缶)ホールコーン	3
	ずるめ カット	2
	(乾)刻み昆布	0.7
	砂糖(上白糖)	1.7
濃口醤油	3	
食酢	1.2	
ごま油	0.3	
炒り白ごま	○ 1	
(個)チーズ 鉄強化	15	

## 4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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	牛乳	○ 206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30
	洗いごぼう	35
	つきこんにゃく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
きのこのみそ汁	でんぷん	0.5
	だし汁	8
	大根	20
	しめじ	12
	えのきたけ	10
	しいたけ スライス	5
	油揚げ	○ 5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
甘みそ	5	
納豆	だし煮干し	4
	水	120
	(チルド)納豆	30

## 5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
はまちの照り焼き風	(冷凍)はまち	50
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	1.7
	みりん	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	9
食べて菜のあえもの	(レト)トマトピューレ	
	食べて菜	20
	キャベツ	35
	人参	7
	炒り白ごま	○ 1
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	ごま油	1
ふしめん汁	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	ふしめん	○ 6
	(レト)ホールコーン	25
	中ねぎ	5
	さきいか	0.8
	食塩	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	0.5
	水	140

## 6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
牛乳	鶏肉 胸・皮なし カット	30
	<small>オリーブ地雞 もも・皮なし カット(補助野菜)</small>	20
	ベーコンスライス	5
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	にんにく	1
	サラダ油	1
	(レト)トマト水煮 ダイス	25
	トマトケチャップ	3
オリーブ地雞のトマト煮	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
	(レト)まぐろ油漬	13
	キャベツ	25
人参	10	
ダイスチーズ	5	
(乾)ひじき	1.2	
みかん	食酢	3
	サラダ油	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	みかん	80



16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
吹き寄せごはん	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	
	むき栗(1/4)国産	8	
	しめじ	5	
	人参	10	
	(冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	4	
	清酒	1	
	砂糖(上白糖)	1	
牛乳	食塩	0.45	
	だし昆布	1	
	牛乳	206	
	てんぷら	10	
	れんこん(いちよう5mm)	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	
れんこんのきんぴら	濃口醤油	3	
	砂糖(中双糖)	1	
	みりん	1	
	だし汁	2	
	一味	0.01	
	炒り白ごま	2	
	油揚げ	5	
	(冷)白玉	25	
	大根	20	
	玉葱	20	
白玉汁	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	110	

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん麺	(袋)中華そば	150
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	25
	もやし	15
牛乳	人参	10
	(レト)たけのこポイル(ホール)	7
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	(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	0.5
金時いものから揚げ	ごま油	0.3
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	120
	牛乳	206
	皮つき金時いも カット	60
	なたね油	3
	食塩	0.1
	ブロッコリー(カット)県産	30
	棒々鶏ドレッシング	3

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
麦ごはん	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	(レト)マッシュルーム	5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
野菜の和え物	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ	1
	濃口醤油	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	70
	牛乳	206
あさりの佃煮	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	30
	小松菜	10
	(缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	ごま油	0.8
	小煮干し	4

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
厚揚げの甘酢煮	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
	豚肉スライス	25
	(冷)厚揚げ カット	45
	玉葱	20
	白菜	25
	(レト)たけのこポイル(ホール)	15
野菜の和え物	人参	10
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	4
	トマトケチャップ	3.2
	清酒	1
あさりの佃煮	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
	でんぷん	1
	水	10
	小松菜	20
	もやし	35
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	花かつお	1
(レト)あさり佃煮	10	

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこのから揚げ	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)たこ3mカット(香川県補助事業)	40
	生姜	1
	にんにく	0.8
	濃口醤油	2
	清酒	2
食べて菜のこまドレッシング	でんぷん	6
	なたね油	4
	ロースハム 短冊 卵抜き	6
	食べて菜	35
	もやし	20
	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
さつまいものみそ汁	さつまいも(角切り)県産	40
	もやし	8
	洗いごぼう	8
	人参	7
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	だし煮干し	4
	湯	100

24日(火)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン		30
	コッペパン		40
コッペパン	牛乳	○	206
	スパゲティ(ハーフ)	○	35
牛乳	ゆで塩		1.3
	(レト)まぐろ油漬		15
和風 スパゲティ	ベーコンスライス		8
	キャベツ		35
ごぼう サラダ	玉葱		30
	エリンギ カット		8
	人参		5
	(乾)長ひじき		2
	サラダ油		1
	有塩バター		1
	濃口醤油		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	洗いごぼう		25
	きゅうり		15
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
焙煎ごまドレッシング		10	

25日(水)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
黒米 ごはん	精白米(自校)		63
	精白米(自校)		70
	黒米		2
牛乳	もち米		9
	もち米		10
牛乳	食塩		0.65
	牛乳	○	206
筑前煮	鶏肉 胸・皮なし カット		15
	鶏肉 もも・皮なし カット		10
かきたま 汁	清酒		1
	板こんにやく		35
	洗いごぼう		30
	れんこん(いちよう8mm)		15
	人参		10
	(冷)さやいんげん		8
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4
	砂糖(中双糖)		3
	でんぷん		0.7
	だし汁		6
ココア ワッフル	鶏卵		20
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	(乾)干しいたけ スライス		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.6
	でんぷん		0.5
	だし削り節 鯖抜き		4
	だし昆布		1
	湯		130
(個)ココアワッフル		28	

26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
牛乳	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
豆腐 中華煮	牛乳	○	206
	豚肉スライス		25
春雨 サラダ	豆腐	○	85
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	生姜		1.5
	(乾)干しいたけ スライス		0.8
	サラダ油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖(中双糖)		1
	オイスターソース		1
かえり アー モンド	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	でんぷん		0.7
	ごま油		0.5
	湯		20
	ローズハム 短冊 卵抜き		7
	(乾)はるさめ		5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	濃口醤油		3
柿	食酢		2.5
	砂糖(上白糖)		1.5
	ごま油		1
	からし粉		0.05
	かえり		5
	アーモンド(四つ割)	○	4
	砂糖(上白糖)		1
	濃口醤油		0.3
	みりん		1
	水		1

27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	牛乳	○	206
	(冷)おからハンバーグ ボイル用		50
お か ら ハ ン バ ー グ	キャベツ		30
	人参		5
ゆ で 野 菜	(袋)トマトケチャップ		8
	ベーコンスライス		8
	(缶)クリームコーン		20
	(缶)ホールコーン		5
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ カット		8
	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
コ ー ン ク リ ー ム ス ー プ	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
	柿		30

30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
さ ば の み そ 煮	(冷)さばのみそ煮		50
	ほうれん草		20
	キャベツ		20
	もやし		20
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド 和 え	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)		0.9
	サラダ油		1
	鶏肉 胸・皮なし カット		6
	鶏肉 もも・皮なし カット		4
	豆腐	○	25
油揚げ	○	7	
け ん ち ん 汁	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		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		110