

1日(木)			2日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	60	チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) 牛 乳	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
牛 乳	牛乳	○ 206	白ぶどう酒	1	
			玉葱	12	
肉 じゃ が	豚赤肉スライス	30	人参	8	
	じゃがいも	80	エリンギ カット	5	
	玉葱	50	(冷)むき枝豆	5	
	つきこんにやく	25	有塩バター	1	
小 松 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ 和 え	人参	10	サラダ油	0.5	
	(冷)むきえんどう	5	トマトケチャップ	13	
	サラダ油	1	ウスターソース	0.9	
	濃口醤油	4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.55	
	砂糖(中双糖)	3	食塩	0.45	
	清酒	3	こしょう	0.05	
	食塩	0.1			
	湯	5	牛乳	○ 206	
味 つ け の り (<small>小中のみ</small>)	もやし	30	コン ソ メ ス ー プ	キャベツ	30
	キャベツ	20		きゅうり	15
	小松菜	15		(缶)ホールコーン	7
	炒り白ごま	2		(乾)海藻ミックス	1
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8		(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8
	(袋)味付けのり(5枚)	2.5	ヨ ー グ ル ト ・ 希 少 糖 シ ロ ッ プ (<small>小中のみ</small>)	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	

5日(月)			
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	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳	○	206
	(冷)肉だんご	30	
	玉葱	40	
肉団子と野菜のスープ	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	
	(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	
根菜サラダ	濃口醤油	0.3	
	ごま油	0.2	
	湯	85	
	洗いごぼう	15	
	れんこん いちよう切り	15	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	(缶)ホールコーン	5	
	(袋)焼煎ごぼうドレッシング 乳・卵抜き	8	

6日(火)			
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
	さばの梅煮	(冷)さば梅煮	小 50
		(冷)さば梅煮	中 70
		大根	40
		きゅうり	15
		水菜	10
(缶)ホールコーン		5	
(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	
大根と水菜のサラダ	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	

7日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン(袋入り)	コッペパン	幼 30	
	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	○	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	
秋の香りシチュー	さつまいも 角切り	25	
	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	
ひじきサラダ	(レト)がらスープ	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	
	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	(缶)ホールコーン	5	
ぶどうゼリー	(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	

8日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばらずし	精白米(自校)	65	
	清酒	3	
	だし昆布	0.8	
	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 さきがき(ご飯用)	8	
さつまいものあげもん	人参	7	
	(冷)グリーンピース	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	
	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	
そうめん汁	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	
しょうゆ豆	水	140	
	しょうゆ豆	10	

9日(金)			
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
	焼き豆腐の味噌煮	焼き豆腐	85
		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	
野菜の和え物	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	
	小松菜	20	
	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		

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時 いもパン (丸型) 牛乳 オリーブ地鶏 のから揚げ ゆで野菜 うずら卵 のスープ	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	○ 206
	オリーブ地鶏 胸・皮なし カット	50
	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)がらスープ	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	

13日(火)

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) 牛乳 秋野菜の煮物 むらくも汁 みかん (小中のみ)	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 いちょう切り	20
	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
	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	
だし昆布	1	
水	130	
みかん	80	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバ オライ イス (麦ごはん) 牛乳 ビー フン ス ト ー プ レ モ ン マ フ ィ ン (中のみ)	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
	黄パプリカ	9
	ピーマン	8
	にんにく	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
	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	
(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	
(個)レモンマフィン	25	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 豚汁	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
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	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
	麦みそ	9
	だし煮干し	4
	水	110

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 さ ん ま の ゆ ず み そ 煮 ポ ン 酢 和 え 切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮	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	幼 40
	(冷)さんまゆずみそ煮	小 50
	(冷)さんまゆずみそ煮	中 80
	もやし	35
	小松菜	25
	濃口醤油	2.7
	ボン酢	0.7
	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
	だし削り節 鯖抜き	1
湯	12	

19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン 牛乳 ポトフ コールスローサラダ クリームチーズ(小中のみ)	全粒粉パン	50	シーフードカレーピラフ(麦入り) 牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ スイートポテト	精白米(自校)	59	しっぽくうどん 牛乳 かたくちいわしのから揚げ ブロッコリーのドレッシング和え	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼~小3 200	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそば煮 大根の香りとえ	精白米(委託)	60	秋の香りごはん 牛乳 れんこんのきんぴら すいとん汁 おはぎ(小中のみ)	精白米(自校)	65
	全粒粉パン	60		米粒麦 自校	6		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280		精白米(委託)	70		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9
	牛乳	○ 206		(冷)むきえび	8		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6
	ミニウインナー	25		(冷)いか短冊	8		鶏肉 胸・皮なし カット	12		米粒麦 委託	7		さつまいも 角切り	10
	じゃがいも	50		(冷)あさりむき身	5		鶏肉 もも・皮なし カット	8		牛乳	○ 206		人参	7
	玉葱	45		白ぶどう酒	2		清酒	1		じゃがいも	80		しめじ	5
	キャベツ	25		玉葱	15		てんぷら	10		人参	50		(冷)むき枝豆	5
	人参	15		人参	7		油揚げ	8		玉葱	50		濃口醤油	3.2
	(冷)白いんげん豆	15		(冷)むき枝豆	5		大根	30		つきこんにやく	20		清酒	0.8
	セロリー	2		サラダ油	0.5		里芋 角切り	15		人参	10		砂糖(上白糖)	0.8
	サラダ油	1		ウスターソース	1		人参	10		濃口醤油	5		食塩	0.5
	白ぶどう酒	1		カレー粉	0.8		中ねぎ	5		みりん	10		だし昆布	0.5
	(レト)がらスープ	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		濃口醤油	5		(冷)さやいんげん	5		牛乳	○ 206
	食塩	0.5		食塩	1		みりん	1		サラダ油	1		てんぷら	10
	こしょう	0.03		こしょう	0.03		清酒	1		濃口醤油	4		れんこん いちょう切り	20
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		牛乳	○ 206		食塩	0.4		砂糖(中双糖)	3		洗いごぼう	15
	ローリエ	0.1		ダイスチーズ	5		だし煮干し	5		清酒	3		つきこんにやく	10
	湯	75		(レト)まぐろ油漬	10		水	150		食塩	0.1		人参	7
	キャベツ	20		キャベツ	30		牛乳	○ 206		湯	5		(冷)さやいんげん	6
きゅうり	20	きゅうり	10	(冷)かたくちいわし 粉付き	25	(レト)まぐろ油漬	10	ごま油	2					
人参	10	(乾)ひじき	1.2	なたね油	4	大根	40	濃口醤油	3.7					
(缶)ホールコーン	7	食酢	3	食塩	0.1	きゅうり	20	砂糖(三温糖)	1.7					
食酢	2.5	サラダ油	1			人参	7	みりん	1					
サラダ油	1	濃口醤油	1.8	(冷)ブロッコリー	30	砂糖(上白糖)	1.8	炒り白ごま	2					
砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	0.5	キャベツ	15	食酢	1.5	一味	0.01					
食塩	0.3	こしょう	0.02	人参	5	すだち酢	1.5	だし汁	5					
こしょう	0.02			棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6	濃口醤油	0.3							
(個)クリームチーズ	18	(冷)白いんげん豆	10			食塩	0.1	(冷)すいとん	25					
		ベーコン スライス	5					玉葱	25					
		玉葱	30					人参	10					
		(レト)トマト水煮	20					油揚げ	5					
		人参	10					中ねぎ	5					
		(乾)マカロニ(シェル)	5					中みそ	6					
		(レト)がらスープ	4					甘みそ	5					
		サラダ油	1					だし削り節 鯖抜き	4					
		濃口醤油	0.5					だし昆布	1					
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3					水	110					
		食塩	0.5					(個)おはぎ青大豆きな粉	30					
		こしょう	0.03											
		湯	120											
		(個)スイートポテト	35											

26日(月)

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	(冷)白身魚フライ	幼 30
		(冷)白身魚フライ	小 50
		(冷)白身魚フライ	中 70
		食用油	4
	魚のフライ	キャベツ	35
		人参	5
		ゆで塩	0.4
(袋)濃厚ソース		10	
ゆで野菜		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	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		
チーズ(中のみ)	(個)スティックチーズ	10	

27日(火)

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)	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
		オリーブ牛 スライス	25
		じゃがいも	50
		玉葱	45
	牛乳	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	
りっちゃん サラダ	(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	
ミニトマト	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		

28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
		豚赤肉ミンチ	15
		清酒	2
		(冷)厚揚げ カット	50
	厚揚げと チンゲンサイ の味噌炒め	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	
野菜とたくあん のごま和え	濃口醤油	2.2	
	赤みそ	3	
	豆板醤	0.03	
	でんぶん	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		
チーズ(小中のみ)	(個)キャンディチーズ Fe強化	10	

29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
		(冷)讃岐サーモン 角切り	50
		清酒	1.5
		食塩	0.1
	讃岐サーモン のきのこ ソースかけ	でんぶん	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	
でんぶん		0.3	
ほうれん草 のアーモンド 和え	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	
わかめの 味噌汁	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	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん	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	
	牛乳	油揚げ	3
		人参	7
		(冷)むき枝豆	5
		サラダ油	1
	食べて菜 のごまドレッシング 和え	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	
けんちん汁	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	
プリン(中のみ)	食塩	0.6	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	120	
	(個)プリン 鉄強化	60	