

12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
焼き豆腐の味噌そぼろ煮 野菜の和え物	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
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味	0.02
	でんぶん	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	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時いもパン(丸型)	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
牛乳 オリーブ地鶏のから揚げ	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でんぶん	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	

14日(水)

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
牛乳 秋野菜の煮物	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
	でんぶん	0.4
	湯	25
	鶏卵	20
	でんぶん	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	
でんぶん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	
みかん	80	

15日(木)

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
牛乳 ビーフンスープ レモンマフィン(中のみ)	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
	でんぶん	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	

16日(金)

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
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 豚汁	(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

19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
さんまのゆずみそ煮	(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
ポム酢和え	もやし	35
	小松菜	25
	濃口醤油	2.7
	ポン酢	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
切り干し大根の 含め煮	(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

20日(火)

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	牛乳	○ 206
ポトフ	ミニウインナー	25
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	キャベツ	25
コールスロー サラダ	人参	15
	(冷)白いんげん豆	15
	セロリー	2
	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	
クリームチーズ (小中のみ)	キャベツ	20
	きゅうり	20
	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

21日(水)

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
牛乳	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
	(レト)がらスープ	0.03
	牛乳	○ 206
	ダイスチーズ	5
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
ひじきとチーズの サラダ	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
マカロニ スープ	玉葱	30
	(レト)トマト水煮	20
	人参	10
	(乾)マカロニ(シエル)	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	
スイート ポテト		
	(個)スイートポテト	35

22日(木)

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	幼~小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	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
牛乳	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	○ 206
かたくちいわしの から揚げ	(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
	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6

23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	牛乳	○ 206
じゃがいもの そばろ煮	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
大根の 香り 和え	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	

26日(月)

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	
牛乳	食塩	0.5	
	だし昆布	0.5	
	牛乳	○ 206	
	てんぷら	10	
	れんこん いちよう切り	20	
	洗いごぼう	15	
	つきこんにゃく	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	3.7	
	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	
すいとん汁	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	

27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	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	○ 206	
	(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	
	キャベツ	35	
	人参	5	
	ゆで塩	0.4	
牛乳	(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	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	
魚のフライ	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	
	(個)スティックチーズ	10	
ゆで野菜			
コーンクリームスープ			
チーズ(中のみ)			

28日(水)

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	○ 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
牛乳	(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
りっちゃんサラダ	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
ミニトマト	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	

29日(木)

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	○ 206
	厚揚げとチンゲンサイの味噌炒め	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	30
	チンゲンサイ	20
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
野菜とたくあんのごま和え	(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	
チーズ(小中のみ)	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	

30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	
	讃岐サーモンのきんぴら	50	
	清酒	1.5	
	食塩	0.1	
	でんぷん	6	
	なたね油	4	
牛乳	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	
讃岐サーモンのきんぴら	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	
わかめの味噌汁	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	