

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん	精白米(自校)	77	
	黒米	3	
	食塩	0.8	
	牛乳	○ 206	
	牛乳	牛肉ミンチ	10
		豚肉ミンチ	15
		清酒	1
		皮むきじゃがいも カット	70
皮むき玉葱		40	
つきこんにやく(ハーフ)		20	
人参		15	
(冷)むき枝豆		○ 5	
サラダ油		1	
濃口醤油		4	
砂糖(中双糖)	2		
トマトケチャップ	0.5		
食塩	0.1		
湯	8		
じゃがいものそぼろ煮	れんこん(いちよう3mm)	20	
	人参	5	
	(冷)さやいんげん	10	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	アーモンド(刻み)	○ 1.2	
	アーモンド(粉)	○ 1.2	
アーモンド和え			

4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
		牛肉(和牛スライス)(香川県補助事業)	40
		清酒	2
(冷)焼き豆腐 カット		30	
(セ)白菜		40	
大根		40	
人参		15	
太ねぎ		15	
麩	○ 5		
サラダ油	1		
濃口醤油	7		
砂糖(中双糖)	4		
湯	4		
オリーブ牛のすき焼き風煮	小松菜	17	
	太もやし	30	
	濃口醤油	1.2	
	炒り白ごま 500g	○ 1.2	
	すりごま	○ 0.8	
	(袋)柿	35	
小松菜のごま和え			
柿			

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし	精白米(自校)	65
	かえり	5.5
	油揚げ	○ 5
	切りこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	○ 3
	淡口醤油	4
	清酒	1.5
	食塩	0.4
だし昆布	0.5	
牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉ミンチ	10
	牛肉ミンチ	5
	(冷)厚揚げ カット	30
	大根	40
	(レト)トマトピューレ	5
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん	5
サラダ油	0.8	
濃口醤油	3.5	
砂糖(三温糖)	1.5	
清酒	1	
みりん	0.5	
でんぷん	1	
湯	15	
大根と厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草	17
	太もやし	28
	人参	5
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	(個)マロンワッフル	40
ゆず香和え		
マロンワッフル(中のみ)		

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華丼(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
		豚肉スライス	30
		おろし生姜	0.2
濃口醤油		1.5	
清酒		1	
(レト)うずら卵		15	
チンゲンサイ		20	
皮むき玉葱		20	
人参	8		
(乾)干しいたけ スライス	0.5		
(レト)たけのこポイル(短冊)	10		
サラダ油	1		
ごま油	0.5		
(レト)がらスープ	3		
濃口醤油	1.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		
食塩	0.4		
こしょう	0.06		
でんぷん	1.5		
湯	40		
かぼちゃのフライ	(冷)かぼちゃフライ 500g	52	
	なたね油 ローリー	7	

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ 小魚入りアーモンド	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	40
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	(レト)白菜キムチ	25
	太もやし	12
	にら	5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	ポレンスハム 短冊切り 卵抜き	7
	(レト)うずら卵	20
	(乾)はるさめ 5cmカット	3.5
	玉ねぎ 皮むき	25
	(乾)干しわかめ カット	0.5
サラダ油	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.8	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
でんぷん	0.2	
ごま油	0.1	
湯	105	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 カ レ ー ス ー プ 煮 海 藻 サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト 希 少 糖 シ ロ ッ プ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	牛肉ミンチ	12
	豚肉ミンチ	12
	(レト)ミックスビーンズ	15
	皮むきじゃがいも カット	50
	皮むき玉葱	45
	まいたけ	5
	エリンギ カット	15
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
	キャベツ	20
	きゅうり	25
	(乾)海藻ミックス	0.5
(レト)ホールコーン	7	
青じそドレッシング	4.5	
(個)ヨーグルト(無糖)	75	
(個)希少糖入りシロップ	10	

11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 ゆ ず ソ ー ス ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま 和 え さ つ ま い も の み そ 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	小 50
	(冷)讃岐サーモン	中 60
	清酒	2
	米粉	2
	でんぷん	5
	なたね油 ローリー	7
	砂糖(上白糖)	5
	ゆず酢	3
	濃口醤油	4
	でんぷん	0.2
	ブロッコリー(カット)県産	25
	カリフラワー(カット)	10
	濃口醤油	1.2
	炒り白ごま 500g	○ 1
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	油揚げ	○ 7
	さつまいもカット(角切り)	25
しめじ	10	
ごぼう(さがぎ)	7	
中ねぎ	3	
麦みそ 8kg(樽入り)	7	
だし煮干し	3	
湯	85	

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ち り め ん ご は ん 牛 乳 筑 前 煮 お か か 和 え み か ん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	菜めしちりめん 250g	2.4
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	清酒	1
	ちくわ	10
	れんこん(いちよう8mm)	25
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	20
	人參	10
	サラダ油	10
	波型こんにやく	15
	(乾)干しいたけ スライス	1
	(冷)むき枝豆	○ 5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.3
	砂糖(中双糖)	1.6
	みりん	0.5
	ごま油	0.3
	湯	20
	ほうれん草	17
	太もやし	30
	濃口醤油	1.2
花かつお(碎片)500g	1.2	
みかん	80	

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー か み か み サ ラ ダ ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(レト)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	15
	皮むきじゃがいも カット	30
	皮むき玉葱	40
	人參	10
	しめじ	7
	人參	0.5
	サラダ油	1
	有塩バター	2
	小麦粉	○ 3.5
	調理用牛乳	30
	生クリーム	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	湯	40
	さきいか	3
	れんこん(いちよう3mm)	20
	きゅうり	20
	人參	5
	(レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.4
濃口醤油	1.5	
食酢	1.5	
ごま油	0.2	
すりごま	○ 1	
(袋)ブルーベリージャム 食物繊維強化	15	

16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)さんま開き でんぶん付き	小 40
さんまのかば焼き風	(冷)さんま開き でんぶん付き	中 50
	なたね油 ローリー	7
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	4
	みりん	1.2
	おろし生姜	0.2
	でんぶん	0.2
	湯	2
	大根	25
	きゅうり	20
	人参	5
	かんきつドレッシング	4.5
	(冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	○ 10
	なめこ	15
	人参	7
	中ねぎ	5
赤みそ	5	
中みそ	2	
だし煮干し	3	
水	100	

17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	牛乳	○ 206
	厚揚げの甘酢煮	20
さんまのかば焼き風	(冷)厚揚げ カット	40
	皮むき玉葱	30
	(レト)たけのこポイル(短冊)	20
	人参	10
	しめじ	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
	濃口醤油	4
	トマトケチャップ	2.7
	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
	でんぶん	1
	水	10
きゅうり	20	
太もやし	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま 500g	○ 1	
(袋)ミックスナッツ	15	

18日(水)

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
	牛肉スライス	20
牛乳	赤ぶどう酒	1
	皮むきじゃがいも カット	40
ビーフシチュー	皮むき玉葱	40
	人参	10
	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	セロリー	1
	サラダ油	1
	小麦粉	○ 5
	有塩バター	4
	サラダ油	1.5
	湯	25
	トマトケチャップ	5
	(レト)トマトピューレ	5
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	2
	食塩	0.6
こしょう	0.03	
ローリエ	0.1	
湯	50	
大根	30	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	7	
ダイスチーズ	7	
青じそドレッシング	4	
(袋)りんご カット	50	

19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)はまち	小 50
はまちの照り焼き	(冷)はまち	中 70
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぶん	0.3
	湯	8
	食べて菜	17
	太もやし	30
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	炒り白ごま 500g	○ 1.2
	すりごま	○ 0.8
	ふしめん	○ 10
油揚げ	○ 7	
皮むき玉葱	15	
人参	7	
えのきたけ カット	10	
中ねぎ	5	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	90	

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きな粉揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	70
	なたね油 ローリー	6
	きな粉 1kg	○ 4
パン	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
紙ナフキン	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	ミニウインナー	15
	ベーコンスライス	7
	皮むきじゃがいも カット	40
	皮むき玉葱	30
	キャベツ	20
	皮むきかぶ	20
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	湯	80
	れんこん(いちよう3mm)	20
	きゅうり	15
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
サラダ油	1	
食酢	1	
(冷)レモン果汁	1.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
食塩	0.15	
こしょう	0.02	

24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	牛乳	○ 206
	豚肉ミンチ	20
牛乳	(冷)金時豆	30
	皮むきじゃがいも カット	50
チリコンカン	皮むき玉葱	50
	人参	15
コンカン	(冷)むき枝豆	○ 5
	(レト)トマト水煮 ダイス	10
カーン	おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
アーモンド	トマトケチャップ	5
	砂糖(中双糖)	1.3
サラダ	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
サラダ	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
ヨーグルト	湯	30
	キャベツ	20
ヨーグルト	きゅうり	20
	人参	5
(小中のみ)	食酢	2
	サラダ油	0.5
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	アーモンド(粉)	○ 1.2
	アーモンド(刻み)	○ 1.2
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

25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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
	オリーブ地鶏 胸・皮なし カット(補助野菜)	25
オリブ	オリーブ地鶏 もも・皮なし カット(補助野菜)	15
	清酒	1
地鶏	里芋 角切り	50
	ちくわ	15
鶏と	波型こんにやく	15
	人参	15
里芋の煮物	(冷)さやいんげん	8
	おろし生姜	0.2
昆布和え	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
納豆	砂糖(中双糖)	2
	水	10
	キャベツ	20
	太もやし	25
	塩ふき昆布	0.5
	濃口醤油	1.2
	炒り白ごま 500g	○ 1.2
	(チルド)納豆	小 30
	(チルド)納豆	中 40

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
牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	25
高野豆腐	清酒	1
	鶏卵	20
卵とじ	(乾)高野豆腐 サイコロ	○ 15
	皮むき玉葱	30
小松菜のおひたし	人参	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
小松菜のおひたし	(乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
ひじきのり	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	1.9
	食塩	0.3
	湯	60
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	花かつお(碎片)500g	1
	濃口醤油	1.2
	キウイフルーツ(さぬきキウイっこ)	30
	(袋)ひじきのり	10

27日(金)

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
	鶏肉 胸・皮なし カット	9
牛乳	米粒麦 もも・皮なし カット	6
	清酒	1
牛乳	油揚げ	○ 3
	むき栗(1/4)国産	10
わかさぎの三杯	しめじ	5
	人参	5
わかさぎのみそ汁	(冷)むき枝豆	○ 5
	淡口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	(冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油 ローリー	5
	食酢	3.8
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	3
	湯	4
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	(冷)豆腐 カット	10
	大根	15
	ごぼう(ささがき)	10
	人参	7
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	太ねぎ	5
	おろし生姜	0.1
	麦みそ 8kg(樽入り)	7
	だし煮干し	3
	湯	90

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		小 50
	(冷)さばのみそ煮		中 70
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
香 り 和 え 切 干 大 根 煮	ゆずかつおドレッシング		4.5
	てんぷら		15
	油揚げ	○	7
	人参		7
	(乾)切干し大根		5
	(乾)干しいたけ スライス		0.5
	(冷)さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		2.7
砂糖(中双糖)		1.2	
みりん		0.5	
清酒		1	
ごま油		0.2	
水		15	