Ａ ９月

1日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風たきこみごはん（麦入り）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.5
	焼き豚（1㎝角切り）		20
	たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	ごま油		1
	清酒		4
	しょうゆ		3.5
	上白糖		0.8
	食塩		0.4
牛乳	牛乳		206
ひじきサラダ	キャベツ		25
	きゅうり		20
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）ひじき		1.3
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
フルーツポンチ	（レト）パインアップル　1kg		20
	（レト）みかん　国産・1kg		20
	（レト）黄桃　1kg		15
	（冷）カクテルゼリー		20
	（冷）カラフルボール		20

A　9月

4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　なすとあつあげのみそいため　すまし汁　さつまいもとくりのタルト	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		35
	玉葱		25
	なす（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		25
	なたね油		2
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		3
	中双糖		2
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.6
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	だし汁		20
	型抜きかまぼこ（小菊）		8
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	清酒		1
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		140
	（個）お米のさつまいもと栗のタルト		30

5日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　スパゲティナポリタン　イタリアンサラダ　なし	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	粗挽きウインナー（1cm）		15
	ベーコン（短冊）		7
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3cm）県産		10
	ピーマン		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	（袋）トマトピューレ　1kg		13
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	赤ぶどう酒		4
	粉チーズ		3
	ウスターソース		1.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	一味		0.01
	キャベツ		35
	きゅうり		15
	赤ピーマン		5
	（缶）ホールコーン		5
	（個）イタリアンドレッシング		8
	梨		40

6日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　さばのみそ煮　チンゲンサイともやしのあえもの　とうふ汁　シャインマスカット	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）さばのみそ煮		小　50
	（冷）さばのみそ煮		中　70
	チンゲンサイ		25
	きゅうり		20
	もやし		15
	人参		7
	炒り白ごま		1.5
	（個）青じそドレッシング		8
	豆腐		30
	玉葱		20
	えのきたけ		7
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
	シャインマスカット（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		20
	紙ナフキン		1

7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さけ菜めし（麦入り）　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　ごまあえ	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鉄強化米		0.5
	鮭菜めしの素　250g		4
	牛乳		206
	牛肉（2×2cmスライス）		20
	（冷）ミニひろうす　青大豆入り		20
	（乾）ひじき		3
	つきこんにゃく（ハーフ）		25
	洗いごぼう		15
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		8
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	三温糖		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	湯		20
	キャベツ		30
	小松菜		20
	きゅうり		10
	炒り白ごま		2
	（個）ゆずかつおドレッシング		10

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
スタミナジャージャーどんぶり　牛乳　はるさめスープ	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	豚肉並ミンチ		40
	玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		15
	なす		15
	中ねぎ		5
	にんにく		0.6
	生姜		0.3
	ごま油		0.7
	赤みそ		3
	しょうゆ		2.5
	上白糖		1.2
	清酒		1
	テンメンジャン		1
	チキンコンソメ		0.5
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	湯		20
	牛乳		206
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	玉葱		20
	キャベツ		15
	人参		7
	中ねぎ		5
	春雨（太め5cm）		5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

A 9月

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 牛乳 はものエスカベッシュ ゆでブロッコリー ミネストローネ	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	(冷)はも澱粉付き		45
	なたね油		5
	玉葱		10
	人参		5
	赤パプリカ		4
	サラダ油		0.5
	食酢		3.5
	上白糖		3
	(冷)レモン果汁 県産・500g		1.5
	しょうゆ		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	水		10
	(冷)ブロッコリー 国産 1kg		30
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	(冷)白いんげん豆 1kg		18
	玉葱		40
	(袋)トマト水煮		15
	マカロニ(シエル)		7
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		120

12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん ひじきのり 牛乳 とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	(個)ひじきのり		10
	牛乳		206
	豆腐		85
	豚肉赤身(3×3cmスライス)		25
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	生姜		1.5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	中双糖		1
	オイスターソース		1
	チキンコンソメ		0.5
	でんぷん		0.7
	湯		20
	キャベツ		25
	アスパラガス(高松産ごじまん品等利用拡大事業)		20
	きゅうり		10
	人参		5
	(個)青じそドレッシング		8

13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー(ナン) 牛乳 夏みかんサラダ ビーフンとうずらたまごのスープ ヨーグルト	牛肉ミンチ		15
	豚肉並ミンチ		20
	(レト)ひきわり大豆 1kg		20
	玉葱		30
	人参		10
	ピーマン		4
	にんにく		0.6
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	(袋)トマトケチャップ 1kg		9
	ウスターソース		3.5
	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	(個)ナン		小1・2 50
	(個)ナン		小3-6 70
	(個)ナン		中 100
	牛乳		206
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	(レト)夏みかん 2kg		15
	(個)コールスロードレッシング		8
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	(レト)うずら卵1kg		20
	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ビーフン		5
	生姜		0.2
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		130
	(個)ヨーグルト 鉄分強化		70

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 とり肉とレバーの香りあげ きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	(冷)澱粉付き鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		21
	(冷)澱粉付き鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		14
	(冷)鶏レバー澱粉付き		20
	なたね油		5
	炒り白ごま		1
	細ねぎ		1
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	中双糖		2
	しょうゆ		1.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	てんぷら		15
	洗いごぼう		25
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	(冷)さやいんげん 500g		6
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	みりん		1
	三温糖		1
	(冷)ブロッコリー 国産 1kg		35
	ゆで塩		0.5
	ミニトマト		30

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン チョコ大豆クリーム 牛乳 アイントプフ ジャーマンポテト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	(個)チョコ大豆クリーム		小 10
	(個)チョコ大豆クリーム		中 15
	牛乳		206
	(冷蔵)ミニウインナー		30
	(冷)白いんげん豆 1kg		15
	キャベツ		30
	玉葱		25
	人参		15
	(冷)さやいんげん 500g		5
	セロリ		3
	ローリエ		0.1
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80
	ベーコン(短冊)		5
	じゃがいも		50
	ゆで塩		0.8
	玉葱		15
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03

A　9月

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼き肉ピラフ（麦入り）　牛乳　切りぼし大根のあえもの　ワンタンスープ　チーズ（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		25
	生姜		0.7
	にんにく		0.5
	玉葱		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	炒り白ごま		2
	牛乳		206
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		7
	（缶）ホールコーン		7
	（乾）刻み昆布		0.5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		10
	（乾）たんめん		7
	玉葱		20
	チンゲンサイ		10
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		2
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		1
	食塩		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.05
	湯		130
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　あじの香味ソースかけ　野菜のドレッシングあえ　とん汁	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）アジ　一口カット打ち粉付き		40
	なたね油		5
	太ねぎ		4
	生姜		0.7
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	ごま油		0.6
	水		3.5
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	（個）和風ドレッシング		8
	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	もやし		20
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		10
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し　だし用		4
	水		110

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　ポークビーンズ　野菜とまぐろのソテー　みかんジュース	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		25
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）大豆水煮		20
	（冷）金時豆　1kg		10
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	サラダ油		1
	（袋）トマトピューレ　1kg		6
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	上白糖		1.2
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	湯		40
	（レト）まぐろ油漬		15
	キャベツ		30
	もやし		30
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		10
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	しょうゆ		0.2
	食塩		0.1
	こしょう		0.03
	（個）みかんジュース		125

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋の香りカレーライス　牛乳　海そうサラダ　いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	玉葱		35
	じゃがいも		30
	さつまいも（2cm角）		20
	人参		10
	しめじ		7
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	（袋）がらスープ		3
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	赤ぶどう酒		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		85
	牛乳		206
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	人参		7
	（個）青じそドレッシング		8
	小煮干し		4
	アーモンド（刻み）		6
	オリーブ油		0.8
	食塩		0.02

A　9月

25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
はぎごはん　牛乳　ちくぜん煮　とうふのみそ汁	精白米（自校）		59
	精白米（自校）		65
	もち米		9
	もち米		10
	黒米		2.5
	（冷）むき枝豆　1kg		8
	清酒		3
	食塩		0.7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	清酒		1
	板こんにゃく		30
	洗いごぼう		20
	れんこん（いちょう8mm）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		8
	ごま油		1.5
	しょうゆ		4
	中双糖		2.8
	でんぷん		0.7
	だし汁		6
	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　さんまのかんろ煮　小松菜のあえもの　だんご汁　月見ゼリー	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）さんまの甘露煮		小　50
	（冷）さんまの甘露煮		中　60
	小松菜		25
	もやし		25
	きゅうり		20
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
	（冷）白玉		25
	玉葱		25
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	清酒		1
	しょうゆ		0.6
	食塩		0.6
	みりん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120
	（個）月見ゼリー　食物繊維強化		50

27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　マカロニととうがんのクリーム煮　大豆のサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	白ぶどう酒		1
	玉葱		35
	じゃがいも		30
	ミニ冬瓜		25
	人参		10
	マカロニ		8
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	サラダ油		2.5
	（袋）がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	調理用牛乳		25
	湯		50
	（レト）蒸大豆　国産		10
	キャベツ		25
	きゅうり		15
	人参		5
	（個）焙煎ごまドレッシング		8

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ぶたキムチ　ナムル	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	生姜		1
	清酒		1
	しょうゆ		0.4
	玉葱		30
	キャベツ		30
	白菜キムチ　1kg		20
	人参		8
	中ねぎ		8
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	上白糖		0.8
	もやし		35
	（冷）小松菜		30
	人参		5
	（個）韓国ナムルドレッシング		10

29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）　牛乳　くきわかめのあえもの　かぼちゃのみそ汁　豆乳プリン	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	（冷）大豆水煮		12
	油揚げ		3
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		0.8
	清酒		2
	しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	食塩		0.5
	牛乳		206
	（冷）茎わかめ（細切り）500g袋		15
	キャベツ		25
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		7
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
	油揚げ		5
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		25
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120
	（個）豆乳プリン		40