1日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　しじみのつくだ煮（小中のみ）　牛乳　ちくぜん煮　とうふのすまし汁	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	（レト）しじみ佃煮		10
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		8
	清酒		1
	ちくわ		15
	板こんにゃく		30
	洗いごぼう		20
	れんこん（いちょう8㎜）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		8
	ごま油		1
	しょうゆ		4
	中双糖		2.8
	でんぷん		0.7
	だし汁		6
	（冷）豆腐（カット）1kg		30
	玉葱		20
	人参		8
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	食塩		0.7
	うすくちしょうゆ		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

2日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　いわしのかば焼き風　小松菜のごまあえ　大根のみそ汁　節分豆（小中のみ）	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
	（冷）いわし開き　澱粉付		幼・小　40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中　50
	なたね油		4
	生姜		1.2
	しょうゆ		2.8
	上白糖		2.8
	みりん		1.8
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	小松菜		30
	キャベツ		30
	炒り白ごま		1
	しょうゆ		2
	ポン酢		1
	油揚げ		5
	大根		30
	人参		15
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.5
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120
	（個）節分豆		5

5日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　味つけのり　牛乳　あつあげとチンゲンサイのみそいため　かきたま汁	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鉄強化米		0.5
	（個）味付けのり（無償提供）		2.5
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	しめじ		5
	チンゲンサイ		20
	ごま油		0.8
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	しょうゆ		2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		0.7
	湯		20
	鶏卵		20
	玉葱		25
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

6日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
冬野菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳　海そうサラダ　小にぼし（小中のみ）　ぽんかん（小中のみ）	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	豚肉並（2×3cmスライス）		25
	玉葱		40
	じゃがいも		25
	大根		25
	れんこん（いちょう5mm）		8
	人参		7
	セロリ		3
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	（袋）がらスープ		4
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		80
	牛乳		206
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	棒々鶏ドレッシング		8
	小煮干し		4
	ぽんかん		100

7日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこあげパン　牛乳　はくさいと肉だんごのスープ　ブロッコリーのサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	なたね油		6
	きな粉　1kg		4.5
	三温糖		3
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	白菜		40
	玉葱		20
	たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	春雨（8～10cm）		3
	生姜		0.5
	（袋）がらスープ		3
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	湯		120
	（生）ブロッコリー（カット）県産		30
	キャベツ		30
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1

8日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　ひじきのり（中のみ）　牛乳　たいの和風あんかけ　すいとん汁	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	（個）ひじきのり		10
	牛乳		206
	天然美鯛　骨なし　2×2×1　冷凍（高知県ごぼう品等利用低次事業）		50
	食塩		0.1
	こしょう		0.01
	清酒		1.5
	でんぷん		5
	なたね油		4
	玉葱		25
	人参		10
	えのきたけ		6
	（冷）さやいんげん　500g		4
	生姜		0.6
	しょうゆ		2.4
	みりん		1.2
	でんぷん		0.4
	だし汁		12
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	大根		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110

9日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷり中華ラーメン　牛乳　かみかみあえ　マーラーカオ（小中のみ）	（袋）中華めん		幼-小3　150
	（袋）中華めん		小4-6　200
	（袋）中華めん		中　250
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	生姜		0.5
	食塩		0.15
	こしょう		0.02
	なると（3mm）		7
	玉葱		30
	もやし		20
	たけのこ水煮（ホール）		12
	人参		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	しょうゆ		5
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	上白糖		0.5
	ごま油		0.5
	食塩		0.3
	でんぷん		3
	湯		120
	牛乳		206
	ほうれん草		25
	切干し大根		4
	（缶）ホールコーン		5
	するめ（カット）国産		2
	（乾）刻み昆布		0.7
	三温糖		1.7
	しょうゆ		3
	食酢		1.2
	ごま油		0.3
	（個）マーラーカオ		35

13日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り）　牛乳　ロメインレタスのサラダ　ミネストローネ　ガトーショコラ（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉　胸・皮なし(1×1cm)		12
	(冷)鶏肉　もも・皮なし(1×1cm)		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン(短冊)		5
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ(1×2×0．3cm)		5
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	(レト)まぐろ油漬		15
	大根		25
	ロメインレタス		20
	人参		10
	食酢		2
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	ベーコン(短冊)		5
	(冷)白いんげん豆　1kg		18
	玉葱		30
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)トマト水煮		15
	(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		110
	(個)ガトーショコラ　鉄分・食物繊維強化		30

14日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ボルシチ　花野菜サラダ	黒糖パン		50
	黒糖パン		60
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		9
	牛乳		206
	牛肉(2cm角)		35
	サラダ油		1
	玉葱		40
	大根		25
	キャベツ		20
	人参		15
	ビーツ		10
	セロリ		3
	パセリ		0.3
	サラダ油		1
	バター		1
	(袋)トマトケチャップ　1kg		4
	(袋)トマトピューレ　1kg		4
	赤ぶどう酒		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
	湯		80
	(生)ブロッコリー(カット)県産		30
	(生)カリフラワー(カット)1kg		15
	(缶)ホールコーン		5
	食酢		3.5
	上白糖		2
	サラダ油		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.02

15日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）　牛乳　こんぶとれんこんの煮もの　石かり汁　ヨーグルト（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉　胸・皮なし(1×1cm)		9
	(冷)鶏肉　もも・皮なし(1×1cm)		6
	(冷)大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		7
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	清酒		1.6
	しょうゆ		1.6
	上白糖		0.8
	食塩		0.65
	牛乳		206
	てんぷら		8
	(乾)早煮昆布(カット)		2
	れんこん(いちょう8mm)		20
	人参		10
	つきこんにゃく		15
	ごま油		1
	中双糖		2
	みりん		0.5
	しょうゆ		2
	だし汁		10
	(冷)鮭(2cm角)骨皮なし		18
	清酒		1
	白菜		30
	じゃがいも		25
	太ねぎ		6
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	出し昆布		1
	削り節　だし用		4
	水		100
	(個)ヨーグルト		70

16日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大根のたまごとじどんぶり（麦ごはん）　牛乳　大豆と小にぼしのあげ煮　食べて菜のおかかあえ	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
	ベーコン(短冊)		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	干ししいたけ(スライス)		1
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	みりん		2
	三温糖		1
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	湯		50
	小煮干し		4
	(冷)大豆水煮		25
	でんぷん		3
	なたね油		5
	上白糖		2.5
	しょうゆ		0.7
	湯		1.5
	炒り白ごま		1
	食べて菜		20
	もやし		20
	キャベツ		20
	花かつお　1kg		0.8
	しょうゆ		2
	ポン酢		0.8

19日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん　牛乳　こうやどうふのうま煮　まんばのごまドレッシングあえ	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.5
	赤じそ粉		2.2
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		8
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		35
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		7
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.1
	削り節　だし用		2
	水		50
	もやし		30
	（生）まんば		25
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1

20日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフカレーパン　牛乳　ゆでブロッコリー　コーンスープ　チーズ（小中のみ）	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	（レト）ひきわり大豆　1kg		15
	玉葱		30
	人参		10
	ピーマン		4
	レーズン		1
	にんにく		0.3
	生姜		0.2
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		8
	ウスターソース		2
	カレー粉		0.8
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	牛乳		206
	（生）ブロッコリー（カット）県産		30
	食塩		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	（缶）クリームコーン		35
	玉葱		30
	（缶）ホールコーン		5
	パセリ		0.5
	バター		1
	調理用牛乳		30
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	コーンスターチ		1
	湯		70
	（個）スライスチーズ（鉄・Ca）		20

21日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん　牛乳　ナムル　トック入りわかめスープ　小魚入りアーモンド（小中のみ）	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	豚肉並（2×2㎝スライス）		20
	清酒		2
	生姜		0.8
	白菜キムチ（ごはん用）1kg		18
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	ごま油		2
	上白糖		1.2
	しょうゆ		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	牛乳		206
	もやし		30
	ほうれん草		20
	人参		10
	炒り白ごま		1.5
	にんにく		0.1
	食酢		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	一味		0.01
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	トック　国産米使用		20
	玉葱		30
	えのきたけ		5
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.8
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.4
	湯		130
	（個）小魚入りアーモンド		8

22日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのみぞれ煮　ゆうすげ村のダイコンサラダ　けんちん汁　いちご（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
	（冷）さばのみぞれ煮		幼・小　50
	（冷）さばのみぞれ煮		中　70
	ロースハム（短冊）卵抜き		10
	大根		35
	水菜		10
	人参		3
	りんご　いちょう切り・皮付き（生・国産）		6
	サラダ油		1
	りんご酢		2.5
	上白糖		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	鶏肉　胸・皮なし（1×1㎝）		6
	鶏肉　もも・皮なし（1×1㎝）		4
	豆腐		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	ごま油		0.1
	でんぷん		0.5
	水		130
	いちご（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		20
	紙ナフキン		1

26日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯　牛乳　ヒレカツ　ゆで野菜　赤だし　いちごクレープ（小中のみ）	精白米（自校）		52
	精白米（自校）		60
	もち米		20
	（乾）小豆		7
	食塩		0.6
	炒り白ごま		0.7
	牛乳		206
	（冷）ヒレカツ		幼　30
	（冷）ヒレカツ		小　50
	（冷）ヒレカツ		中　60
	なたね油		5
	キャベツ		35
	人参		10
	（個）中濃ソース（小中のみ）		8
	（冷）豆腐（カット）1kg		20
	玉葱		25
	えのきたけ		7
	みつば		7
	赤みそ		6
	中みそ		3
	出し昆布		1
	削り節　だし用		4
	水		120
	（個）いちごクレープ		40

27日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　レタスのクリームシチュー　菜の花サラダ　ネーブルオレンジ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3cm）		5
	レタス		15
	サラダ油		2
	小麦粉		4
	バター		2
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	調理用牛乳		30
	生クリーム		1
	ピザ用チーズ		3
	ローリエ		0.1
	湯		60
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		25
	菜の花		20
	（缶）ホールコーン		10
	食酢		2
	サラダ油		2
	上白糖		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	ネーブルオレンジ		50

28日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　煮こみおでん　れんこんのゆず香あえ	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
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	ちくわ		10
	（レト）うずら卵1kg		20
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		25
	大根		30
	里いも（2cm）		25
	板こんにゃく		20
	人参		10
	（乾）早煮昆布（カット）		1
	甘みそ		5
	赤みそ		3
	中双糖		3
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	水		50
	（レト）まぐろ油漬		10
	れんこん（いちょう2mm）		15
	きゅうり		15
	人参		7
	（缶）ホールコーン		7
	しょうゆ		1.8
	ゆず酢		0.7
	上白糖		0.8

29日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　切りぼし大根のふくめ煮　うちこみ汁	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		20
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1
	食塩		0.3
	牛乳		206
	てんぷら		6
	油揚げ		5
	切干し大根		8
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		10
	ごま油		0.5
	上白糖		2.5
	しょうゆ		1.5
	みりん		1.2
	だし汁		20
	油揚げ		5
	生うどん　さぬきの夢		20
	大根		15
	人参		8
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		150