1日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
ぶたキムチ	豚肉並（3×3㎝スライス）		40
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		0.8
	清酒		1
	白菜キムチ　1kg		25
ナムル	キャベツ		30
	太もやし		20
	皮むき玉葱		20
	にら		7
	人参		7
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	上白糖		0.8
ミックスナッツ	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	食酢		1.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	食塩		0.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）ミックスナッツ		小　10
	（個）ミックスナッツ		中　15

4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス　牛乳　にんじんサラダ　チーズ	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	豚肉赤身（2cm角）		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	セロリ		2
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（袋）トマト水煮　3kg		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	牛乳		206
	人参		23
	きゅうり		22
	（レト）まぐろ油漬		8
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

5日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ホイコーロー　中華あえ　小魚入りアーモンド	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	しょうゆ		1
	キャベツ		40
	皮むき玉葱		30
	ピーマン		8
	人参		10
	ごま油		1
	赤みそ		3.2
	上白糖		1.2
	清酒		2
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.1
	豆板醤		0.03
	きゅうり		20
	太もやし		30
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.6
	炒り白ごま　500g		1
	（個）小魚入りアーモンド		8

6日（水）

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　とり肉ののり塩バターいため　フルーツ白玉	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		25
	鶏肉　もも・皮なし（唐揚げ用）		25
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	青のり粉		0.1
	サラダ油		0.5
	バター		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	（冷）カラフルボール		25
	（レト）みかん　国産・1kg		20
	（レト）パインアップル　1kg		20
	（レト）黄桃　1kg		20
	（冷）カクテルゼリー		20
	白ぶどう酒		3
	上白糖		4
	水		20
	（個）チョコ大豆クリーム		小　10
	（個）チョコ大豆クリーム		中　15

7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　マーボーどうふ　野菜のごまドレッシングあえ　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
	豚肉並ミンチ		25
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）1kg		65
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	中ねぎ		5
	きくらげ（せん切り）		1.2
	おろし生姜		1
	おろしにんにく		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		5
	（袋）トマトパウダー　200g		0.25
	しょうゆ		3.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	赤みそ		2.1
	清酒		1
	三温糖		0.8
	チキンコンソメ		0.45
	食塩		0.15
	豆板醤		0.15
	ごま油		0.1
	でんぷん		2
	湯		30
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2.3
	上白糖		1
	炒り白ごま　500g		1
	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

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん　牛乳　くきわかめのふくめ煮　かぼちゃのみそ汁　ココアワッフル	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	清酒		0.6
	（レト）蒸大豆　国産		13
	油揚げ		3
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	うすくちしょうゆ		2.5
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		12
	れんこん（いちょう5mm）		15
	ごぼう（ささがき）		20
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1.5
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.7
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	一味		0.01
	だし汁		10
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		25
	油揚げ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		100
	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託・白）		70
牛乳	精白米（委託・白）		80
はものなんばんづけ			
	牛乳		206
ミニトマト			
	（冷）はも澱粉付き		50
ふしめん汁	なたね油　ローリー		7
	皮むき玉葱		10
	人参		3
	食酢		4
	しょうゆ		3
	上白糖		3
	湯		4
	一味		0.01
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30
	ふしめん		3
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	えのきたけ（1／2）1kg		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		100

12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託・白）		70
牛乳	精白米（委託・白）		80
とり肉とレバー香りあげ			
	牛乳		206
根菜のきんぴら			
	（冷）鶏レバー澱粉付き		15
ゆでブロッコリー	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		35
	清酒		1.5
	でんぷん		8
	米粉		3
	なたね油　ローリー		7
	細ねぎ		1
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		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		12
	人参		10
	ごぼう（ささがき）		25
	れんこん（いちょう5㎜）		15
	つきこんにゃく		5
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2.6
	中双糖		1.1
	みりん		0.2
	一味		0.01
	削り節　だし用		1
	湯		10
	（冷）ブロッコリー　国産　1kg		35

13日（水）

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
牛乳	コッペパン		50
チリコンカーン			
	牛乳		206
コールスローサラダ			
	豚肉並ミンチ		20
	（冷）金時豆　1kg		20
	（冷）大豆水煮		5
	皮むき玉葱		55
	皮むきじゃがいも（2㎝）		50
	人参		10
	パセリ		0.8
	（袋）トマト水煮　3kg		11
	おろしにんにく		1
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		4
	（袋）トマトパウダー　200g		0.35
	中双糖		1.2
	ウスターソース		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.1
	湯		30
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）パインアップル　1kg		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.8
黒ごまプリン	（個）黒ごまプリン		40

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		67.5
牛乳	精白米（自校）		75
しじみのつくだ煮	鉄強化米		0.5
	（個）しじみ佃煮		6
	牛乳		206
	豚肉並（2×2㎝スライス）		20
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.4
	三温糖		2
	食塩		0.2
	湯		65
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	たくあん（刻み）1kg袋		7
	しょうゆ		1.2
	すりごま		1
	炒り白ごま　500g		1
こうやどうふの煮もの			
たくあんのごまあえ			

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米（委託・白）		70
牛乳	精白米（委託・白）		80
小いわしのからあげ	豚肉赤身（3×3㎝スライス）		25
	おろし生姜		0.2
ミニトマト	しょうゆ		1.2
	清酒		1
	（レト）うずら卵1kg		15
	チンゲンサイ		20
	皮むき玉葱		20
	人参		8
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でんぷん		1.5
	湯		40
	牛乳		206
	小いわし		35
	なたね油　ローリー		7
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
牛乳			
	牛乳		206
さばの塩焼き	（冷）さば		小　50
	（冷）さば		中　70
	食塩		0.3
	清酒		2
ひじきのいり煮			
	てんぷら		10
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		20
	（乾）ひじき		2.2
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	つきこんにゃく		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		1
	湯		10
梅ちりめんあえ			
	きゅうり		25
	太もやし		25
	梅ちりめんの素　280g		2.5
	しょうゆ		0.1

20日（水）

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		50
牛乳			
	牛乳		206
アイントプフ	（冷蔵）ミニウインナー		25
	ベーコン（短冊）		5
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		40
	皮むきかぶ		10
	人参		10
	（冷）さやいんげん　3㎝カット　500g		4
	（乾）レンズ豆		3
	サラダ油		2.5
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	ナツメグパウダー　100g		0.01
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		80
ザウアクラウト風サラダ			
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン　1kg		10
	ワインビネガー		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	サラダ油		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
牛乳			
	牛乳		206
あつあげの中華煮	豚肉並ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		40
	皮むき玉葱		40
	チンゲンサイ		20
	たけのこ水煮（ホール）		15
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		4
	しょうゆ		3
	（袋）がらスープ　3kg		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.15
	ごま油		0.3
	でんぷん		1.5
	湯		30
切干大根のごまドレッシングあえ			
	きゅうり		25
	切干し大根		4
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		0.6
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
はぎごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	黒米		3
	（冷）むき枝豆　1kg		12
	食塩		0.9
牛乳			
	牛乳		206
根菜の煮もの	豚肉並（2×2㎝スライス）		25
	清酒		1
	ごぼう（斜め・5㎜厚さ）		25
	れんこん（いちょう8㎜）		15
	波型こんにゃく（2×2×1㎝）		15
	人参		15
おかかあえ	（冷）大豆水煮		10
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4.5
	中双糖		1.5
	ごま油		0.5
	湯		20
野菜マフィン			
	小松菜		17
	太もやし		28
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		1.2
	（個）野菜マフィン		25

25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　ミートスパゲティ　イタリアンサラダ　ヨーグルト	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
	サラダ油		1
	牛赤肉ミンチ		10
	豚肉赤身ミンチ		20
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3cm）県産		10
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.3
	サラダ油		1
	（袋）トマトピューレ　3kg		14
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3.4
	（袋）トマトパウダー　200g		0.2
	赤ぶどう酒		4
	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
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	イタリアンドレッシング		4.5
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　さばのしょうが煮　いそ香あえ　とうふのみそ汁	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）さばの生姜煮		小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1.2
	しょうゆ		1.2
	（冷）豆腐（カット）1kg		20
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		20
	えのきたけ（1／2）1kg		8
	中ねぎ		5
	人参		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		95

27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　とり肉ととうがんのスープ煮　アスパラガスのサラダ　プリン	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
	（冷）白いんげん豆　1kg		10
	皮むき玉葱		30
	皮むきミニ冬瓜		40
	人参		7
	しめじ		8
	マカロニ（シエル）		6
	サラダ油		1
	しょうゆ		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	食塩		0.4
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80
	きゅうり		20
	アスパラガス（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	（冷）レモン果汁　県産・500g		0.5
	食酢		2
	上白糖		0.7
	オリーブ油		0.5
	サラダ油		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	（個）プリン　鉄分強化		60

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　おひたし　月見ゼリー	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	牛肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.7
	中双糖		1.7
	でんぷん		0.5
	湯		8
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		1.2
	（個）月見ゼリー　食物繊維強化		50

29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　あつあげとなすのみそいため　ごま酢あえ	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		40
	皮むき玉葱		30
	なす（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		30
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1.5
	ごま油		0.5
	赤みそ		2.5
	中双糖		1.2
	しょうゆ		3
	チキンコンソメ		0.5
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	湯		25
	切干し大根		4
	（乾）刻み昆布		0.3
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	上白糖		1
	しょうゆ		2.3
	食酢		2
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1