







19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	50
	牛乳	206
牛乳	(冷蔵)ミニウイナー	25
	ベーコン(短冊)	5
アイントプフ	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	皮むき玉葱	40
	皮むきかぶ	10
	人参	10
	(冷)さやいんげん 3cm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

20日(水)

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
	(冷)さば	小 50
さばの塩焼き	(冷)さば	中 70
	食塩	0.3
	清酒	2
	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
	つきこんにやく	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
梅ちりめんあえ	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
	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

21日(木)

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	
	豚肉並(2×2cmスライス)	25	
根菜の煮もの	清酒	1	
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	25	
	れんこん(いちよう8mm)	15	
	波型こんにやく(2×2×1cm)	15	
	人参	15	
	(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	
おかかあえ	ごま油	0.5	
	湯	20	
	小松菜	17	
	太もやし	28	
	花かつお(碎片)500g	1	
	しょうゆ	1.2	
	(個)野菜マフィン	25	

22日(金)

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
	豚肉並ミンチ	20
あつあげの中華煮	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)トマケチャップ 1kg	4
	しょうゆ	3
切干大根のごまドレッシングあえ	(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
	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	

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	67.5
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	(個)しじみ佃煮	6
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cm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
しじみの つくだ煮	(冷)さやいんげん 500g	5
	干しいたけ(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
牛乳	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		

26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ 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
牛 乳	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
と り 肉 と と う が ん の ス ー プ 煮	(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
ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ プ リ ン		

27日(水)

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	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
牛 乳	(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
さ ば の し よ う が 煮		
い そ 香 あ え		
と う ふ の み そ 汁		

28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	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
	<small>なす(高松産ごじまん品等利用拡大事業)</small>	30
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	人参	10
牛 乳	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
あ つ あ げ と な す の み そ い た め	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
ご ま 酢 あ え	すりごま	1

29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	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
	つきこんにやく(ハーフ)	20
牛 乳	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
じ や が い も の そ ぼ ろ 煮	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
お ひ た し		
月 見 ゼ リ ー		