1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん しじみのつくだ煮（小中のみ） 牛乳 煮こみおでん まんばのごまドレッシングあえ	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
	（レト）しじみ佃煮		10
	牛乳		206
	牛赤肉（3×3cmスライス）		20
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		20
	（冷）厚揚げ（カット）		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
	白みそ		5
	赤みそ		3
	中双糖		3
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	水		50
	もやし		30
	まんば		25
	人参		5
	濃口しょうゆ		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

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン いちごジャム（小中のみ） 牛乳 チリコンカーン フレンチサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	（個）いちごジャム		15
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		20
	（冷）白いんげん豆		20
	（冷）金時豆		15
	じゃがいも		55
	玉葱		40
	トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		6
	中双糖		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	ブロッコリー（カット）		25
	キャベツ		15
	きゅうり		10
	食酢		3.4
	上白糖		1.5
	サラダ油		2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ばらずし 手まきのり 牛乳 ブロッコリーのあえもの すまし汁 ひなまつりゼリー（小中のみ）	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	清酒		3
	出し昆布		0.8
	食酢		10
	上白糖		8
	食塩		0.8
	（冷）むきえび		15
	清酒		1
	油揚げ		8
	高野豆腐（すし用）		1
	ごぼう（ささがき・小さめ）		8
	人参		10
	（冷）グリンピース		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	上白糖		2.5
	清酒		2
	薄口しょうゆ		2
	（個）手巻きのり（6枚）		2.4
	牛乳		206
	（レト）ささみ油漬（フレーク）		15
	ブロッコリー（カット）		20
	キャベツ		20
	（缶）ホールコーン		5
	濃口しょうゆ		1.8
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	型抜きかまぼこ（梅）		8
	（冷）豆腐（カット）		30
	玉葱		20
	えのきたけ		7
	中ねぎ		5
	食塩		0.7
	薄口しょうゆ		0.5
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		120
	（個）ひな祭りゼリー		55

6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
牛乳	精白米(委託)		70
さばの塩こうじ焼き	米粒麦　委託		6
切りぼし大根のあえもの	米粒麦　委託		7
とん汁			
いちご大福(小中のみ)	牛乳		206
	(冷)さばの塩麹焼き		小50
	(冷)さばの塩麹焼き		中60
	切干し大根		5
	きゅうり		15
	人参		5
	(乾)刻み昆布		0.5
	濃口しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	上白糖		1.2
	炒り白ごま		0.5
	豚肉赤身(3×3cmスライス)		10
	さつまいも(2cm角)		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し　だし用		4
	水		110
	(個)大福もち(豆乳いちご)		30

7日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン(袋入り)	(個)常温コッペパン		幼　30
牛乳	(個)常温コッペパン		小1　40
とり肉のレモンソースかけ	(個)常温コッペパン		小2・3　50
大豆サラダ	(個)常温コッペパン		小4　60
野菜スープ	(個)常温コッペパン		小5～中　70
ヨーグルト(小中のみ)			
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)		33
	鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)		22
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		8
	なたね油		6
	上白糖		3
	(冷)レモン果汁		5
	濃口しょうゆ		2.2
	水		1.5
	(冷)大豆水煮		15
	(冷)むき枝豆		5
	きゅうり		25
	人参		10
	焙煎ごまドレッシング		7
	ベーコン(短冊)		7
	玉葱		30
	白菜		30
	人参		5
	セロリ		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		120
	(個)ヨーグルト		70

8日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーうどん	(個)ゆでうどん袋入り		幼～小3　200
牛乳	(個)ゆでうどん袋入り		小4～6　280
アーモンドあえ	(個)ゆでうどん袋入り		中　300
はるみ(小中のみ)	牛赤肉(2×2cmスライス)		30
	油揚げ		10
	玉葱		40
	人参		10
	中ねぎ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	カレー粉		1.1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	でんぷん		2
	削り節　だし用		4
	湯		120
	牛乳		206
	ほうれん草		20
	キャベツ		30
	もやし		20
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1
	サラダ油		1
	アーモンド(粉)		1.5
	はるみ		50

9日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米(自校)		72
ふりかけ(小中のみ)	精白米(自校)		80
牛乳	鉄強化米		0.5
あつあげとピーマンのみそいため			
ふしめん汁	(個)おかかふりかけ(28品目フリー)		2
	牛乳		206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		30
	清酒		2
	(冷)厚揚げ(カット)		45
	玉葱		25
	ピーマン		12
	人参		10
	たけのこ水煮(ホール)		8
	生しいたけ(スライス)		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		0.8
	赤みそ		3
	中双糖		2
	濃口しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.6
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	型抜きかまぼこ(星)		7
	油揚げ		7
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		7
	濃口しょうゆ		0.4
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		125

10日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)		60
牛乳	精白米(委託)		70
わかめスープ	米粒麦　委託		6
野菜マフィン(小中のみ)	米粒麦　委託		7
	牛赤肉(3×2cmスライス)		40
	濃口しょうゆ		2.5
	三温糖		1.5
	清酒		1
	にんにく		1.5
	中ねぎ		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		1.5
	一味		0.01
	ほうれん草		25
	もやし		35
	人参		10
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	牛乳		206
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	(レト)うずら卵		20
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.8
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ごま油		0.2
	湯		130
	(個)野菜マフィン		25

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　白身魚のフライ　ゆで野菜　ミネストローネ　チーズ（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）白身魚フライ		小50
	（冷）白身魚フライ		中70
	なたね油		5
	キャベツ		25
	ブロッコリー（カット）		20
	人参		5
	（個）中濃ソース		8
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）白いんげん豆		18
	玉葱		40
	人参		10
	マカロニ（シエル）		7
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	トマト水煮		8
	（レト）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
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ（麦入り）　牛乳　ひじきとチーズのサラダ　ロメインレタスのスープ　ぶどうゼリー（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）		15
	（冷）鶏肉もも・皮なし（1×2cm）		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		15
	エリンギ（カット）		8
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1.5
	食塩		0.65
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	ウスターソース		0.7
	牛乳		206
	（レト）まぐろ油漬		15
	ダイスチーズ角生食用		13
	キャベツ		30
	人参		5
	（乾）ひじき		1.2
	食酢		3
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	ロメインレタス		25
	玉葱		30
	人参		10
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	湯		120
	（個）ぶどうゼリー		40

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　かたくちいわしのなんばんづけ　いそ香あえ　うちこみ汁	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）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
	白菜		20
	もやし		25
	小松菜		20
	人参		5
	もみのり		1
	濃口しょうゆ		1.5
	ポン酢		1
	油揚げ		5
	生うどん　さぬきの夢2009		20
	大根		15
	人参		8
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		150

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ごぼうのクリームシチュー　くきわかめのサラダ　清見オレンジ（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
	洗いごぼう		20
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	（レト）大豆ペースト		20
	人参		10
	エリンギ（カット）		8
	パセリ		0.5
	サラダ油		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	小麦粉		4
	サラダ油		3.5
	バター		1
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	調理用牛乳		30
	生クリーム		2
	湯		60
	（乾）茎わかめ（カット）		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		7
	人参		5
	食酢		1.5
	上白糖		1.2
	（冷）レモン果汁		1
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	清見オレンジ		50

17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）　牛乳　ビーフンサラダ　中華スープ　ミックスナッツ（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	焼き豚（1cm角切り）		15
	たけのこ水煮（ホール）		10
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	ごま油		1
	清酒		4
	濃口しょうゆ		4
	上白糖		0.8
	食塩		0.4
	牛乳		206
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	ビーフン		5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		8
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	からし粉		0.06
	（レト）うずら卵		20
	玉葱		30
	人参		10
	えのきたけ		5
	チンゲンサイ		10
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		120
	（個）ミックスナッツ		15

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 ちりめんあえ 四国ゼリー（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
	豚肉赤身ミンチ		20
	焼き豆腐		85
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		6.5
	三温糖		2.5
	清酒		2
	濃口しょうゆ		2
	一味		0.02
	でんぷん		1
	水		20
	上乾ちりめん		5
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.7
	ポン酢		0.7
	上白糖		0.5
	（個）四国ゼリー		40

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 とり肉のトマト煮 カラフルサラダ クリームチーズ（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）		30
	鶏肉 もも・皮なし（2×2cm）		20
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）大豆水煮		20
	じゃがいも		25
	玉葱		40
	トマト水煮		25
	人参		15
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	オリーブ油		1
	トマトケチャップ		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	ブロッコリー（カット）		20
	きゅうり		20
	キャベツ		15
	赤パプリカ		5
	黄パプリカ		5
	食酢		3
	サラダ油		1.2
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	（個）クリームチーズ		18

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜めし（麦入り） 牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの 白玉汁 ココアワッフル（小中のみ）	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
	菜めしの素		2
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		30
	つきこんにゃく		20
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	みりん		2
	中双糖		1.5
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	だし汁		8
	（冷）白玉		25
	大根		25
	人参		10
	中葱		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120
	（個）ココアワッフル鉄強化		28