

1日(水)			2日(木)			3日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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	麦ごはん しじみのつくだけ煮(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	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
	精白米(自校)	60		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5
	もち米	20		米粒麦 委託	6		清酒	3
	(乾)小豆	7		米粒麦 委託	7		出し昆布	0.8
	食塩	0.6		(レト)しじみ佃煮	10		食酢	10
	炒り白ごま	0.7		牛乳	206		上白糖	8
	牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	20		食塩	0.8
	(冷)ヒレカツ	幼30		てんぷら	15		(冷)むきえび	15
	(冷)ヒレカツ	小50		(レト)うずら卵	20		清酒	1
	(冷)ヒレカツ	中60		(冷)厚揚げ(カット)	25		油揚げ	8
	なたね油	5		大根	30		高野豆腐(すし用)	1
	キャベツ	35		里いも(2cm)	25		ごぼう(ささがき・小さめ)	8
	人参	10		板こんにやく	20		人参	10
(個)中濃ソース(小中のみ)	8	人参	10	(冷)グリーンピース	5			
(冷)豆腐(カット)	20	(乾)早煮昆布(カット)	1	干しいたけ(スライス)	0.8			
玉葱	25	白みそ	5	上白糖	2.5			
えのきたけ	7	赤みそ	3	清酒	2			
みつば	7	中双糖	3	薄口しょうゆ	2			
赤みそ	6	清酒	1	(個)手巻きのり(6枚)	2.4			
中みそ	3	濃口しょうゆ	0.8	牛乳	206			
出し昆布	1	水	50	(レト)ささみ油漬(フレーク)	15			
削り節 だし用	4	もやし	30	ブロッコリー(カット)	20			
水	120	まんば	25	キャベツ	20			
(個)いちごクレープ	40	人参	5	(缶)ホールコーン	5			
		濃口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	1.8			
		食酢	1.5	上白糖	1			
		上白糖	1	サラダ油	0.5			
		サラダ油	0.5	型抜きかまぼこ(梅)	8			
		ごま油	0.5	(冷)豆腐(カット)	30			
		炒り白ごま	1	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			



13日(月)		
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
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	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	

14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	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	

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ(麦入り)	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	

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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 濃粉付き	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	
ボン酢	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	

17日(金)		
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	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	

20日(月)

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)	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)むぎ枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ(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 ビー フン サラ ダ 中華 スープ ミッ クス ナツ ツ (小中のみ)	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		

22日(水)

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	

23日(木)

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	