

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	
コッ ペ パン (袋 入 り) 牛 乳 ビ ー フ ス ト ロ ガ ノ フ こ ふ き い も ロ メ イ ン レ タ ス の サ ラ ダ	(個)常温コッペパン	幼 30		赤飯	精白米(自校)	52		ばら	精白米(自校)	65	
	(個)常温コッペパン	小1 40		牛乳	精白米(自校)	60		らず	鉄強化米	0.5	
	(個)常温コッペパン	小2・3 50			もち米	20		し	清酒	3	
	(個)常温コッペパン	小4 60			(乾)小豆	7		手	出し昆布	0.8	
	(個)常温コッペパン	小5~中 70			食塩	0.6		ま	食酢	10	
	牛乳	206		ヒレカツ	炒り白ごま	0.7		き	上白糖	8	
	牛赤肉(3×3cmスライス)	30			牛乳	206		の	食塩	0.8	
	玉葱	40		ゆで野菜	(冷)ヒレカツ	幼30		り	(冷)むきえび	15	
	エリンギ(カット)	10			(冷)ヒレカツ	小50		牛	清酒	1	
	サラダ油	1		赤だし	(冷)ヒレカツ	中60		乳	油揚げ	8	
	トマト水煮	5			なたね油	5			高野豆腐(すし用)	1	
	白ぶどう酒	4		いちごクレープ(小中のみ)				ブ	ごぼう(ささがき・小さめ)	8	
	チキンコンソメ	0.5			キャベツ	35		ロ	人参	10	
	小麦粉	2			人参	10		ツ	(冷)グリーンピース	5	
	バター	1			(個)中濃ソース(小中のみ)	8		コ	干しいたけ(スライス)	0.8	
	サラダ油	1.5						リ	上白糖	2.5	
	生クリーム	4			(冷)豆腐(カット)	20		の	清酒	2	
	ヨーグルト(調理用)	7			玉葱	25		あ	薄口しょうゆ	2	
	食塩	0.4			えのきたけ	7		え	(個)手巻きのり(6枚)	2.4	
	こしょう	0.02			みつば	7		も	牛乳	206	
	水	10			赤みそ	6		の			
	じゃがいも	60			中みそ	3		す	(レト)ささみ油漬(フレーク)	15	
	ゆで塩	1.2			出し昆布	1		ま	ブロッコリー(カット)	20	
	大根	35			削り節 だし用	4		し	キャベツ	20	
ロメインレタス	25			水	120		汁	(缶)ホールコーン	5		
人参	5			(個)いちごクレープ	40		ひ	濃口しょうゆ	1.8		
食酢	2						な	上白糖	1		
サラダ油	1						ま	サラダ油	0.5		
上白糖	1						つ	型抜きかまぼこ(梅)	8		
食塩	0.2						り	(冷)豆腐(カット)	30		
こしょう	0.02						ゼ	玉葱	20		
							リー	えのきたけ	7		
							(小中のみ)	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)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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	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				
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	コッ ペ パ ン	コッペパン	50	麦 ご は ん 牛 乳	精白米(委託)	60	コッ ペ パ ン	コッペパン	50	カ レ ー う ど ん 牛 乳 ア ー モ ン ド あ え は る み (小中のみ)	(個)ゆでうどん袋入り	幼~小3 200				
	精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		コッペパン	60		(個)ゆでうどん袋入り	小4~6 280				
	米粒麦 委託	6					米粒麦 委託	6							(個)ゆでうどん袋入り	中 300		
	米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7							牛乳	206	牛赤肉(2×2cmスライス)	30
															牛乳	206	油揚げ	10
	(レト)しじみ佃煮	10													鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	33	玉葱	40
															鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	22	人参	10
	牛乳	206													清酒	2	中ねぎ	5
															食塩	0.15	にんにく	0.5
	牛赤肉(3×3cmスライス)	20													でんぷん	8	生姜	0.2
	てんぷら	15													なたね油	6	サラダ油	2
	(レト)うずら卵	20													上白糖	3	カレー粉	1.1
	(冷)厚揚げ(カット)	25									(冷)レモン果汁	5	(レト)がらスープ	4				
	大根	30									濃口しょうゆ	2.2	チキンコンソメ	0.5				
	里いも(2cm)	25									水	1.5	トマトケチャップ	2				
	板こんにやく	20											ウスターソース	1.7				
	人参	10									(冷)大豆水煮	15	とんかつソース	1				
	(乾)早煮昆布(カット)	1									(冷)むき枝豆	5	濃口しょうゆ	1				
	白みそ	5									きゅうり	25	チャツネ	1				
	赤みそ	3									人参	10	赤ぶどう酒	1				
	中双糖	3									焙煎ごまドレッシング	7	食塩	0.8				
	清酒	1											こしょう	0.03				
	濃口しょうゆ	0.8									ベーコン(短冊)	7	でんぷん	2				
	水	50									玉葱	30	削り節 だし用	4				
											白菜	30	湯	120				
もやし	30									人参	5							
まんば	25									セロリ	5	牛乳	206					
人参	5									パセリ	0.5							
濃口しょうゆ	2									サラダ油	0.5	ほうれん草	20					
食酢	1.5									(レト)がらスープ	4	キャベツ	30					
上白糖	1									食塩	0.4	もやし	20					
サラダ油	0.5									こしょう	0.03	濃口しょうゆ	2.5					
ごま油	0.5									チキンコンソメ	0.5	食酢	2					
炒り白ごま	1									ローリエ	0.1	上白糖	1					
										湯	120	サラダ油	1					
												アーモンド(粉)	1.5					
										(個)ヨーグルト	70							
												はるみ	50					

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ふりかけ(小中のみ) 牛乳 あつあげとピーマンのみ ふしめん汁	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	(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	

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ 野菜マフィン(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	

15日(水)		
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	

16日(木)		
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	
ダイスターズ角生食用	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	

17日(金)		
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	

20日(月)

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
	(個)常温コッペパン	小1 40
	(個)常温コッペパン	小2・3 50
	(個)常温コッペパン	小4 60
	(個)常温コッペパン	小5～中 70
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
清見オレンジ (小中のみ)	(乾)萘わかめ(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

22日(水)

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	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	ビーフン	5
	もやし	25
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)	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	

23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 焼きごぼう のみそそば 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	