

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	
	精白米(委託・白)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さばのみそ煮	幼 40	
	(冷)さばのみそ煮	小 50	
	(冷)さばのみそ煮	中 70	
	チンゲンサイ	25	
	きゅうり	20	
	もやし	15	
	人参	7	
チンゲンサイとみそ煮	炒り白ごま	1.5	
	(個)青じそドレッシング	8	
	豆腐	30	
	玉葱	20	
	えのきたけ	7	
	中ねぎ	3	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	しょうゆ	1	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
とうふ汁	削り節 だし用	4	
	出し昆布	1	
	水	130	
	紙ナフキン	20	
	紙ナフキン	1	

12日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
さけ菜めし(麦入り)	精白米(自校)	62	
	精白米(自校)	68	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	鉄強化米	0.5	
	鮭菜めしの素 250g	4	
	牛乳	206	
	牛肉(2×2cmスライス)	20	
	(冷)ミニひろろす 青大豆入り	20	
	(乾)ひじき	3	
がんもどきとひじきのうま煮	つきこんにやく(ハーフ)	25	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん 500g	8	
	サラダ油	1	
	しょうゆ	4	
	三温糖	3	
	清酒	1	
	みりん	0.5	
	湯	20	
ごまあえ	キャベツ	30	
	小松菜	20	
	きゅうり	10	
	炒り白ごま	2	
	(個)ゆずかつおドレッシング	10	

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナジャー	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	豚肉並ミンチ	40
	玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	15
	なす	15
	中ねぎ	5
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
ジャーどんぶり	ごま油	0.7
	赤みそ	3
	しょうゆ	2.5
	上白糖	1.2
	清酒	1
	テンメンジャン	1
	チキンコンソメ	0.5
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	20
牛乳	牛乳	206
	ポレンスハム(短冊)卵抜き	7
	玉葱	20
	キャベツ	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	春雨(太め5cm)	5
	(袋)がらスープ	4
	しょうゆ	0.5
	サラダ油	0.5
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	130	

14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン	50
	黒糖パン	50
	粉黒糖	7.5
	粉黒糖	7.5
	牛乳	206
	(冷)はも澱粉付き	45
	なたね油	5
	玉葱	10
	人参	5
	赤パプリカ	4
牛乳	サラダ油	0.5
	食酢	3.5
	上白糖	3
	(冷)レモン果汁 県産・500g	1.5
	しょうゆ	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	水	10
	(冷)プロッコリー 国産 1kg	30
	ゆで塩	0.5
はものエスカベッシュ	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	18
	玉葱	40
	(袋)トマト水煮	15
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
	サラダ油	0.5
	(袋)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	

15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	
	(個)ひじきのり	10	
	牛乳	206	
	豆腐	85	
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25	
	玉葱	30	
	チンゲンサイ	10	
	人参	7	
	生姜	1.5	
ひじきのり(小中のみ)	干しいたけ(スライス)	0.8	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3	
	中双糖	1	
	オイスターソース	1	
	チキンコンソメ	0.5	
	でんぷん	0.7	
	湯	20	
	キャベツ	25	
牛乳	オーストラリア産(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	20	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	(個)青じそドレッシング	8	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー (ナン)	牛肉ミンチ	15
	豚肉並ミンチ	20
	(レト)ひきわり大豆 1kg	20
	玉葱	30
	人参	10
	ピーマン	4
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
チキンコンソメ 食塩 こしょう	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	(個)ナン	幼・小1-2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	25
	(レト)夏みかん 2kg	15
	(個)コールスロドレッシング	8
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	(レト)うずら卵 1kg	20
	玉葱	20
人参	10	
中ねぎ	5	
ピーマン	5	
生姜	0.2	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.1	
湯	130	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)鶏粉付き鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	(冷)鶏粉付き鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	(冷)鶏レバー・澱粉付き	20
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	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	15	
洗いごぼう	25	
つきこんにやく	10	
人参	7	
(冷)きやいんげん 500g	6	
ごま油	1	
しょうゆ	2	
みりん	1	
三温糖	1	
(冷)フロッキー 国産 1kg	35	
ゆで塩	0.5	
ミニトマト	30	

21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
	(個)チョコ大豆クリーム	小 10
	(個)チョコ大豆クリーム	中 15
	牛乳	206
	(冷蔵)ミニウインナー	30
	(冷)白いんげん豆 1kg	15
	キャベツ	30
	玉葱	25
	人参	15
	(冷)きやいんげん 500g	5
	セロリ	3
	ローリエ	0.1
	サラダ油	1
白ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	80	
ベーコン(短冊)	5	
じゃがいも	50	
ゆで塩	0.8	
玉葱	15	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	

22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
焼き肉ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	25
	生姜	0.7
	にんにく	0.5
	玉葱	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	ごま油	1
	しょうゆ	2
	上白糖	1.3
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.5
食塩	0.5	
炒り白ごま	2	
牛乳	206	
きゅうり	10	
切干し大根	5	
人参	7	
(缶)ホールコーン	7	
(乾)刻み昆布	0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	10	
(乾)たんめん	7	
玉葱	20	
チンゲンサイ	10	
生いたけ(スライス)県産・1kg	2	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	1	
食塩	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.05	
湯	130	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	

25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
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	(冷)アジ 一口カット打ち粉付き	40
あじの 香味ソ ースか け	なたね油	5
	太ねぎ	4
	生姜	0.7
	しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	ごま油	0.6
	水	3.5
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(個)和風ドレッシング	8
	豚肉並(3×3cmスライス)	15
	もやし	20
	洗いごぼう	10
つきこんにやく	10	
人参	10	
中ねぎ	5	
麦みそ	9	
煮干し だし用	4	
水	110	

26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	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25
牛乳 ポー クビー ンズ	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	20
	(冷)金時豆 1kg	10
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
	サラダ油	1
	(袋)トマトピューレ 1kg	6
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
湯	40	
(レト)まぐろ油漬	15	
キャベツ	30	
もやし	30	
人参	10	
エリンギ(1×3×0.3cm)県産	10	
サラダ油	1	
清酒	0.5	
しょうゆ	0.2	
食塩	0.1	
こしょう	0.03	
(個)みかんジュース	125	

27日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋 の香 りカ レー ライ ス	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛肉(3×3cmスライス)	20
	玉葱	35
海 そ う サ ラ ダ	じゃがいも	30
	さつまいも(2cm角)	20
	人参	10
	しめじ	7
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ	3
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
赤ぶどう酒	1	
チャツネ 450g	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
人参	7	
(個)青じそドレッシング	8	
小煮干し	4	
アーモンド(刻み)	6	
オリーブ油	0.8	
食塩	0.02	

28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)	59
	精白米(自校)	65
牛乳	もち米	9
	もち米	10
ち く ぜ ん 煮	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆 1kg	8
	清酒	3
	食塩	0.7
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	20
	れんこん(いちよう8mm)	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん 500g	8
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4
中双糖	2.8	
でんぷん	0.7	
だし汁	6	
豆腐	30	
油揚げ	5	
玉葱	20	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

29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
	(冷)さんまの甘露煮	幼・小 50
さん ま の か ん ろ 煮	(冷)さんまの甘露煮	中 60
	小松菜	25
	もやし	25
	きゅうり	20
	炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	(冷)白玉	25
	玉葱	25
	人参	10
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	清酒	1
	しょうゆ	0.6
	食塩	0.6
	みりん	0.5
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	
(個)月見ゼリー 食物繊維強化	50	