

A 5月

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
二色 どんぶり	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
(麦ごはん)	鶏肉 ひき肉	20
	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1.5
	玉葱	20
	人参	5
	生姜	0.6
	サラダ油	1
	しょうゆ	2.5
	三温糖	1.8
	食塩	0.2
あつ あげ のみ そ 汁	小松菜	25
	キャベツ	20
	もやし	20
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	牛乳	206
	(冷)厚揚げ(2g/個)1kg	25
	玉葱	20
	人参	7
	中ねぎ	5
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	
小夏 みかん	小夏	20
	紙ナフキン	1

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ(1×2×0.3cm)	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
牛 乳	バター	0.6
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	(レト)ミックスビーンズ	15
	(冷)プロコリー 国産 1kg	20
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	9	
レ モ ン マ フ ィ ン	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	30
	人参	8
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	3
	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)レモンマフィン	25	



13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
山菜ごはん	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	(レト)山菜ミックス	15
	人参	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	上白糖	1
	食塩	0.5
	牛乳	206
とん汁	キャベツ	30
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(個)和風ドレッシング	8
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	10
	清酒	1
	さつまいも(2cm角)	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	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)冷凍生パイン	40	

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉(3×3cmスライス)	25
	玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	6
	(冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
バター	3	
サラダ油	2	
(袋)トマトピューレ 1kg	15	
(袋)トマト水煮 1kg	10	
(袋)がらスープ 1kg	3	
赤ぶどう酒	2	
ウスターソース	2	
食塩	0.8	
こしょう	0.07	
チキンコンソメ	0.5	
上白糖	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
牛乳	206	
アスパラガス	25	
きゅうり	25	
(缶)ホールコーン	5	
(個)香味玉ねぎドレッシング	10	
(個)ヨーグルト	70	

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華めん	幼-小3 150
	(袋)中華めん	小4-6 200
	(袋)中華めん	中 250
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
(袋)がらスープ 1kg	4	
赤みそ	6.5	
清酒	1.5	
上白糖	1.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
豆板醤	0.1	
でんぷん	0.8	
湯	125	
牛乳	206	
さつまいも(2cm角)	50	
なたね油	4	
はちみつ	3	
三温糖	1	
食酢	0.6	
しょうゆ	0.5	
水	1	
ミニトマト	30	
(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
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4
	粗挽きウインナーFe強化(2cm)	20
	(冷)金時豆 1kg	30
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	15
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	2
しょうゆ	1.2	
三温糖	0.8	
チキンコンソメ	0.5	
カレー粉	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	25	
(レト)まぐろ油漬	15	
小松菜	20	
もやし	20	
人参	10	
エリンギ(1×2×0.3cm)	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	

17日(金)

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)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし	50
	生姜	0.4
	清酒	1
	でんぷん	8
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	中みそ	4
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
三温糖	1.5	
清酒	1	
ガーリックパウダー	0.04	
湯	8	
切干し大根	4	
きゅうり	15	
人参	5	
(個)ゆずかつおドレッシング	10	
玉葱	20	
たけのこ水煮(短冊切り)	15	
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	135	

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 牛乳 スナップ えんどう のサラダ うずら たまご 入り中華 スープ	精白米(自校)	50
	もち米	10
	鉄強化米	0.5
	焼き豚(1cm角切り)	20
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	しょうゆ	3
	清酒	4
	上白糖	0.8
	食塩	0.3
	牛乳	206
	キャベツ	30
	スナップえんどう	15
	きゅうり	10
	(缶)ホールコーン	5
	(個)焼煎ごまドレッシング	8
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
(レト)うずら卵 1kg	25	
玉葱	30	
チンゲンサイ	7	
ビーフン	5	
きくらげ(せん切り)	0.5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
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	
ごま油	0.1	
湯	110	

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン (袋入り) 牛乳 スパゲティ イタリ アンサラ ダ	(個)食パン(冷凍パン)	幼・小 57
	(個)食パン(冷凍パン)	中 85
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	粗挽きウインナーFe強化(1cm)	15
	ベーコン(短冊)	7
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	10
	ピーマン	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	(袋)トマトピューレ 1kg	13
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ	0.3
	赤みそ	0.2
	こしょう	0.05
	粉チーズ	3
きゅうり	30	
(冷)フロコリー 国産 1kg	15	
赤パプリカ	5	
(缶)ホールコーン	5	
(個)イタリアンドレッシング	8	

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 あつあげ とチン ゲンサイ のみそ いため あえもの	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	玉葱	40
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	0.8
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	しょうゆ	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
湯	20	
もやし	30	
きゅうり	25	
アスパラガス	10	
人参	10	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 あじの なんばん づけ そら豆 の塩ゆ で けんち ん汁	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)アジ 一口カット打ち粉付き	40
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	しょうゆ	2.2
	上白糖	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.01
	水	1.1
	(冷)そら豆	20
	食塩	0.7
	豆腐	25
	油揚げ	7
	洗いごぼう	13
	つきこんにやく	10
	人参	7
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	110	

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ピラフ (麦入り) 牛乳 海そう サラダ チャウ ダー 四国 ゼリー	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	10
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	5
	白ぶどう酒	2
	玉葱	15
	エリンギ(1×2×0.3cm)	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)海藻ミックス	1
	(個)青じそドレッシング	8
	ベーコン(厚切り・短冊)	10
	白いんげん豆ペーストトレルト	15
じゃがいも	40	
玉葱	30	
人参	10	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
バター	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
白ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	65	
(個)四国ゼリー	40	

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
親子どんぶり	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10	
	清酒	1	
	鶏卵	30	
	玉葱	50	
牛乳	人参	15	
	中ねぎ	5	
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4	
	しょうゆ	4.5	
	みりん	3	
	上白糖	2	
	食塩	0.5	
	でんぷん	0.5	
	削り節 だし用	2	
	湯	60	
かんぴょうのあえもの	牛乳	206	
	(乾)かんぴょう(2cm)	5	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	(乾)刻み昆布	0.5	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	(冷)大豆水煮	20	
	でんぷん	1	
なたね油	2		
青大豆きな粉	2		
煎茶(粉末)50g	0.1		
三温糖	2		
食塩	0.01		

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフストラッ	コッペパン	50	
	コッペパン	50	
	豚肉並ミンチ	20	
	牛肉ミンチ	10	
	(レト)ひきわり大豆 1kg	15	
	玉葱	20	
	人参	10	
	ピーマン	4	
	にんにく	0.3	
ピージョー	(袋)トマト水煮 1kg	5	
	(袋)トマトケチャップ 1kg	8	
	ウスターソース	2	
	赤ぶどう酒	0.5	
	食塩	0.2	
	小麦粉	1	
	サラダ油	0.5	
	牛乳	206	
	ベーコン(厚切り・短冊)	10	
玉葱	40		
じゃがいも	30		
キャベツ	25		
人参	15		
セロリ	2		
パセリ	0.7		
サラダ油	1		
(袋)がらスープ 1kg	4		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.3		
ローリエ	0.1		
湯	65		
(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	5		

29日(水)

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	
	(レト)しじみ佃煮	10	
	牛乳	206	
	豚肉並(2×2cmスライス)	25	
	清酒	1	
しじみのつくだ煮	じゃがいも	80	
	玉葱	40	
	つきこんやく	15	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん 500g	8	
	サラダ油	2	
	しょうゆ	3.5	
	中双糖	2.5	
	清酒	1	
	湯	5	
肉じゃが	大根	40	
	きゅうり	15	
	(冷)茎わかめ(細切り)500g袋	10	
	人参	5	
	炒り白ごま	1	
	(個)ゆずかつおドレッシング	10	

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん	精白米(自校)	55	
	米粒麦 自校	5	
	鉄強化米	0.5	
	豚肉並(2×2cmスライス)	15	
	生姜	0.8	
	清酒	0.8	
	白菜キムチ 1kg	15	
	人参	7	
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5	
	ごま油	2	
麦入り	清酒	2	
	上白糖	1.2	
	しょうゆ	1.2	
	食塩	0.1	
	チキンコンソメ	0.5	
	炒り白ごま	2	
	牛乳	206	
	もやし	35	
	きゅうり	10	
小松菜	10		
ナムル	人参	5	
	(個)韓国ナムルドレッシング	10	
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
	トック 国産米使用	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	3	
	干しわかめ(カット)	0.8	
	サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4		
しょうゆ	0.8		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.3		
ごま油	0.3		
湯	140		
(個)豆乳プリン	40		

31日(金)

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	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2)	30	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2)	20	
	清酒	1	
とり肉のレモンソース	でんぷん	6	
	なたね油	5	
	(冷)レモン果汁 県産・500g	4	
	上白糖	3	
	しょうゆ	2.2	
	水	1.5	
	洗いごぼう	25	
	きゅうり	15	
人参	10		
(缶)ホールコーン	5		
(個)焼煎ごまドレッシング	8		
油揚げ	5		
玉葱	30		
キャベツ	20		
えのきたけ	7		
中ねぎ	3		
中みそ	5.5		
甘みそ	5		
煮干し だし用	4		
水	110		
新たまねぎのみそ汁			