

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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
たこめし(麦入り) 牛乳 ごまあえ うどん汁 冷凍みかん	精白米(自校)	55	ごはん しじみのつくただ煮 牛乳 きびなごのカリカリフライ 短ざくあえ そうめん汁 七タゼリー	精白米(委託・白)	70	カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのサラダ うずらたまごチンゲンサイのスープ ミックスナッツ(中のみ)	精白米(自校)	60	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆで野菜 ミニトマト とうふのみそ汁	精白米(委託・白)	70	セルフドッグ(全粒粉パン) 牛乳 じゃがいものコンソメスープ	全粒粉パン	50
	米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80		鉄強化米	0.5		精白米(委託・白)	80		全粒粉パン	50
	鉄強化米	0.5		(冷)たこ(1cm)瀬戸内海産	15		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		牛乳	206		牛乳	206
	生姜	1		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8		白ぶどう酒	1		豚肉並(3×3cmスライス)	45		皮つき粗挽ウインナー	小 30
	油揚げ	5		玉葱	20		人参	5		生姜	1.5		皮つき粗挽ウインナー	中 40
	洗いごぼう	7		エリンギ(1×2×0.3cm)	5		玉葱	45		人参	7		キャベツ	30
	人参	5		(冷)きびなごカリフライ	30		(冷)グリーンピース	5		しょうゆ	4		人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5		なたね油	3		サラダ油	1		清酒	1		きゅうり	10
	干しいたけ(スライス)	0.8		キャベツ	20		食塩	0.65		みりん	0.5		(個)トマトケチャップ	小1-4 8
	サラダ油	1		オクラ(高松市無償提供)	8		こしょう	0.03		上白糖	1		(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	しょうゆ	3		(缶)ホールコーン	8		カレー粉	0.7		サラダ油	2		(個)スティックチーズ	中のみ 10
	清酒	2		人参	5		チキンコンソメ	0.4		牛乳	20		ベーコン(短冊)	5
	上白糖	1		(乾)かんぴょう(2cm)	3		ウスターソース	0.7		きゅうり	15		じゃがいも	25
	食塩	0.1		(個)焙煎ごまドレッシング	8		牛乳	206		アスパラガス	10		玉葱	40
	出し昆布	1		型抜きかまぼこ(星)	8		(生)かぼちゃ(2×2cm)	55		ゆで塩	0.4		(冷)白いんげん豆 1kg	10
	牛乳	206		油揚げ	7		(缶)ホールコーン	5		ミニトマト	30		人参	7
	キャベツ	30		玉葱	25		人参	5		豆腐	20		ブナビー	7
	小松菜	20		人参	10		(冷)むき枝豆 1kg	5		油揚げ	5		セロリ	1
	人参	10		中ねぎ	5		ゆで塩	0.5		えのきたけ	10		サラダ油	1
	炒り白ごま	1		乾)そうめん	5		(個)マヨネーズ	8		干しわかめ(カット)	0.5		(袋)がらスープ 1kg	4
	(個)ゆずかつおドレッシング	10		食塩	0.3		ベーコン(短冊)	5		中ねぎ	5		チキンコンソメ	0.5
	かまぼこスライス 冷蔵 1kg	5		しょうゆ	0.4		(レト)うずら卵1kg	25		中みそ	5.5		食塩	0.3
	うどん冷凍	20		削り節 だし用	4		玉葱	25		甘みそ	5		こしょう	0.05
	玉葱	20		出し昆布	1		チンゲンサイ	15		煮干し だし用	4		ローリエ	0.1
	中ねぎ	5		水	125		人参	8		水	130		湯	100
生しいたけ(スライス)県産・1kg	5	(個)七タゼリー	50	セロリ	2									
中みそ	5.5			サラダ油	0.5									
甘みそ	5			(袋)がらスープ 1kg	4									
煮干し だし用	4			食塩	0.4									
水	130			こしょう	0.03									
(個)冷凍みかん	80			しょうゆ	0.5									
				チキンコンソメ	0.3									
				湯	120									
				(個)ミックスナッツ	15									

8日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ 牛乳 ダイシモチ麦のサムゲタンスープ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛肉(3×2cmスライス)	40
	しょうゆ	3.5
	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	2
	一味	0.01
	もやし	40
	(冷)ほうれん草	25
	人参	10
	(個)韓国ナムルドレッシング	10
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	8
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	4
	もち麦	7
	玉葱	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	生姜	0.5
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.5
(袋)がらスープ 1kg	4	
食塩	0.55	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.6	
ごま油	0.2	
湯	120	

9日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とうもろこしごはん 牛乳 あつあげとひじきのうま煮 しそこんぶあえ	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	(缶)ホールコーン	16
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	出し昆布	1
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	三温糖	3
	清酒	1
	みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	30
	キャベツ	30
	炒り白ごま	1
	塩ふき昆布	1.4
	赤じそ粉	0.5

10日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 切ほし大根のあえもの とうがんのみそ汁	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	冷)さばの塩麴焼き	小 50
	冷)さばの塩麴焼き	中 60
	きゅうり	15
	切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(個)焙煎ごまだレッシング	8
	油揚げ	5
	玉葱	20
	ミニ冬瓜	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	130

11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 牛乳 とり肉のコーンフ레이크フライ ゆでえだ豆 マカロニ入りトマトのスープ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	(個)いちごジャム	15
	牛乳	206
	冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	小1-3 40
	冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	小4-6 50
	冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	中 60
	なたね油	4
	(冷)さやつき枝豆	20
	ゆで塩	0.5
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	35
	人参	10
	キャベツ	20
	マカロニ(英字)	5
	セロリ	1
	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮 1kg	20
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	110

12日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ 小にぼし チーズ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並(2×3cmスライス)	20
	玉葱	40
	じゃがいも	20
	(生)かぼちや(2×2cm)	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ミニ冬瓜	15
	(袋)トマト水煮 1kg	10
	人参	8
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	ピーマン	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 1kg	4
	(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
	チャツネ 450g	1
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	75	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
小煮干し	4	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	

A 7月

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん （麦入り） 牛乳 こらやどとうふのうま煮 きゅうりのあえもの	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
	炊き込みわかめ 200g	1.9
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)きやいんげん 500g	7
	干しいたけ(スライス)	1
	しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.2
	削り節 だし用	2
	湯	50
	きゅうり	30
もやし	20	
人参	10	
(個)青じそドレッシング	8	

17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 チンジャオロース ビーフン担々スープ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛肉(1×3×0.5cm)	30
	清酒	1
	たけのこ水煮(ホール)	20
	ピーマン	20
	玉葱	15
	人参	10
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	上白糖	1.5
	オイスターソース	0.7
	でんぶん	0.5
	ごま油	0.5
	豚肉並ミンチ	10
	豆板醤	0.1
	清酒	1
	にんにく	0.3
生姜	0.3	
ビーフン	7	
玉葱	15	
もやし	10	
人参	7	
にら	5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
中みそ	4	
白ごまペースト	7	
しょうゆ	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
湯	115	

18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ ビーンズサラダ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	粗挽きウインナー(2cm)	25
	玉葱	30
	なす	30
	ズッキーニ	10
	(生)かぼちゃ(2×2cm)	25
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	(袋)トマト水煮 1kg	15
	(袋)トマトケチャップ 1kg	8
	上白糖	0.5
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.3
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	湯	20
	(冷)大豆水煮	10
キャベツ	30	
きゅうり	15	
人参	5	
(個)イタリアンドレッシング	8	

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ 夏野菜のあえもの 白玉汁	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	冷)アジ 一口カット打ち粉付き	30
	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
	アスパラガス	15
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	8
	オクラ	10
	(個)焼煎ごまドレッシング	8
	(冷)白玉	25
	玉葱	25
	人参	10
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	115	