

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばら ずし	精白米(自校)	65	
	鉄強化米	0.5	
	清酒	3	
	出し昆布	0.8	
	牛乳	食酢	10
		上白糖	8
	食塩	0.8	
	さつ まい もの あげ もん	油揚げ	7
		人参	10
		ごぼう(さががき・ごはん用小さめ)	8
(冷)グリーンピース		5	
高野豆腐(すし用)		0.8	
干しいたけ(スライス)		0.8	
上白糖		2.5	
うすくちしょうゆ		2	
清酒		2	
牛乳		206	
う ずら たま ご入 りふ しめ ん汁	さつまいも(スライス天ぷら用)	小 40	
	さつまいも(スライス天ぷら用)	中 50	
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7	
	水	14	
	なたね油	5	
	型抜きかまぼこ(小菊)	7	
	(レト)うずら卵1kg	20	
	玉葱	20	
	人参	6	
	ふしめん	5	
し ょう ゆ 豆	中ねぎ	5	
	しょうゆ	0.8	
	食塩	0.3	
	削り節 だし用	4	
	出し昆布	0.5	
	水	125	
	しょうゆ豆	8	

2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	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)むきえび	30
	え びと とう ふの チリ ソ ース 煮	清酒	1.5
		豆腐	70
		玉葱	35
		たけのこ水煮(ホール)	15
人参		10	
ピーマン		3	
太ねぎ		3	
干しいたけ(スライス)		0.7	
生姜		0.5	
にんにく		0.2	
中 華 サ ラ ダ	ごま油	1	
	(袋)トマトケチャップ 1kg	15	
	(袋)がらスープ 1kg	3	
	しょうゆ	2.5	
	上白糖	1.5	
	チキンコンソメ	0.4	
	食塩	0.1	
	豆板醤	0.1	
	でんぷん	1	
	湯	30	
か えり ア ー モ ン ド	もやし	30	
	きゅうり	30	
	人参	5	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	かえり	5	
	アーモンド(四つ割)	4	
	上白糖	1	
	しょうゆ	0.3	
	みりん	1	
	水	1	

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キ ャ ロ ッ ト 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)	9	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	
	白ぶどう酒	1	
	ベーコン(短冊)	5	
	玉葱	10	
	人参	10	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
牛 乳 か ぼ ち や サ ラ ダ	にんにく	0.2	
	サラダ油	1	
	バター	0.5	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	牛乳	206	
	(生)皮付きかぼちゃ(1.5cm)	40	
	人参	5	
	(缶)ホールコーン	5	
A B C マ カ ロ ニ ス ー プ	(個)マヨネーズ	8	
	粗挽きウインナーFe強化(1cm)	15	
	(冷)白いんげん豆 1kg	15	
	玉葱	25	
	キャベツ	20	
	マカロニ(英字)	5	
	セロリ	2	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1	
	(袋)がらスープ 1kg	4	
ブ ル ー ベ リ ー ゼ リ ー	しょうゆ	0.5	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.3	
	湯	110	
	(個)ブルーベリーゼリー 鉄分強化	40	

4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	牛乳	206
		(冷)鮭2cm角切・皮付き骨なし	47
	さ け の ち ゃ ん ち ゃ ん 焼 き 風	清酒	1.5
		食塩	0.1
		でんぷん	6
		なたね油	4
キャベツ		20	
玉葱		15	
(冷)さやいんげん 500g		5	
しめじ		5	
(缶)ホールコーン		3	
生姜		0.3	
白 玉 だ ん ご 汁	サラダ油	0.3	
	赤みそ	2.5	
	甘みそ	1.5	
	上白糖	1.5	
	みりん	1.5	
	しょうゆ	1.5	
	でんぷん	0.2	
	だし汁	12	
	油揚げ	5	
	(冷)白玉	25	
大根	15		
玉葱	15		
人参	5		
中ねぎ	5		
みりん	0.5		
しょうゆ	0.5		
食塩	0.5		
削り節 だし用	4		
出し昆布	1		
水	120		

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	鉄強化米	0.5	
	牛肉(2×2cmスライス)	13	
	油揚げ	5	
	人参	5	
	つきこんにやく(ハーフ)	5	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
	(乾)ひじき	1	
	サラダ油	0.8	
	しょうゆ	3	
	清酒	2	
	上白糖	1	
	食塩	0.3	
	牛乳	206	
れんこんのきんぴら	てんぷら	12	
	洗いごぼう	25	
	れんこん(いちよう5mm)	15	
	(冷)さやいんげん 500g	5	
	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	1	
	ごま油	2	
	しょうゆ	2.5	
	みりん	1	
	中双糖	0.8	
	だし汁	2	
	炒り白ごま	1	
	焼きふのすまし汁	玉葱	30
		人参	10
		中ねぎ	5
		干しいたけ(スライス)	1
焼き麩		1	
しょうゆ		1	
食塩		0.5	
削り節 だし用		4	
出し昆布		1	
湯		135	
いも大福		(個)いも大福	30

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
肉うどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1-3 200	
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280	
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300	
	牛肉(3×2cmスライス)	25	
	清酒	1	
	玉葱	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	生姜	0.3	
	しょうゆ	4.5	
	みりん	3	
	上白糖	2	
	清酒	1	
	食塩	0.4	
	煮干し だし用	5	
水	150		
牛乳	牛乳	206	
	かまあげ	冷)差揚げいりこ米粉付香川県産	30
		なたね油	4
		食塩	0.1
		もやし	35
		チンゲンサイ	20
		人参	10
		しょうゆ	1.2
		食酢	1
		上白糖	1
		ポン酢	0.5
		炒り白ごま	1

17日(木)

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
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	6
	(冷)グリーンピース	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	4
	(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	0.9	
上白糖	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
からし粉	0.15	
こしょう	0.07	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
ミニトマト	牛乳	206
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	3
	サラダ油	2
	しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
	花かつお 1kg	0.8
	ミニトマト	30

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
玄米粉あげパン	全粒粉パン	50	
	全粒粉パン	60	
	なたね油	4	
	焙煎玄米粉	4.5	
	三温糖	3	
	紙ナフキン	1	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)肉だんご	30
		玉葱	40
		白菜	35
		人参	15
		チンゲンサイ	15
		春雨(太め5cm)	4
		生姜	0.5
		サラダ油	1
(袋)がらスープ 1kg		4	
清酒		1	
食塩		0.35	
チキンコンソメ		0.4	
しょうゆ		0.3	
こしょう		0.03	
ごま油	0.2		
湯	80		
ひじきとチーズのサラダ	(レト)まぐろ油漬	10	
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5	
	キャベツ	30	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	(乾)ひじき	1.2	
	食酢	3	
	しょうゆ	1.5	
	サラダ油	1	
	上白糖	0.6	
	こしょう	0.02	

21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25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						
ごはん	精白米(自校)	72	麦ごはん	精白米(委託)	60	カレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59	コッペパン	コッペパン	50	中華どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	60						
	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		コッペパン	60		精白米(委託)	70						
	鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		牛乳	206		米粒麦 委託	6						
				米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9					米粒麦 委託	7						
	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳		206	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		6	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12	豚肉並(3×3cmスライス)	20	大学いも	生姜	2		
								白ぶどう酒		1	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8	清酒	1		生薑	2		
					(冷)さんまゆずみそ煮		小 40	ベーコン(短冊)		5	白ぶどう酒		1	(冷)短冊いか(1×4cm)	10		清酒	1		
					(冷)さんまゆずみそ煮		中 60	玉葱		15	(冷)白いんげん豆ペースト		10	(生)かぼちゃ(2×2cm)	25		(レト)うずら卵1kg	25		
		こやうやどうふのたまごとじ	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12	さんまのゆずみそ煮		キャベツ	30		エリンギ(1×2×0.3cm)	5		玉葱	35	じゃがいも		20	牛乳	人参	10
			鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8			小松菜	20		(冷)むき枝豆 1kg	5		(生)かぼちゃ(2×2cm)	25	人参		10		たけのこ水煮(ホール)	15
鶏卵			20	人参		10	ウスターソース	1	じゃがいも	20	人参	10	パセリ	15						
高野豆腐(サイコロ)			17	炒り白ごま		1	カレー粉	0.8	人参	10	人参	10	サラダ油	1						
あえもの野菜マフィン			玉葱	30	ごまあえ	しょうゆ	3	チキンコンソメ	0.5	人参	10	人参	10	小麦粉	3.5					
			人参	10		ポン酢	1	食塩	0.55	人参	10	人参	10	サラダ油	2					
	(冷)さやいんげん 500g		7				こしょう	0.03	食塩	0.5	人参	10	バター	1						
	干しいたけ(スライス)		1	(冷)根菜入りつくね		25	牛乳	206	こしょう	0.04	人参	10	(袋)がらすープ 1kg	4						
	野菜マフィン		しょうゆ	3	根菜入りつくねのすまし汁	玉葱	15	マカロニ		人参	10	人参	10	がらすープ	3					
			三温糖	2.5		白菜	10	サラダ		人参	10	人参	10	しょうゆ	1.7					
		食塩	0.1	人参		5	(レト)まぐる油漬	10	人参	10	人参	10	チキンコンソメ	0.4						
		清酒	0.5	中ねぎ		5	キャベツ	25	人参	10	人参	10	食塩	0.4						
		野菜マフィン	削り節 だし用	2	根菜入りつくねのすまし汁	うすくちしょうゆ	2	きゅうり	15	人参	10	人参	10	こしょう	0.04					
			湯	50		しょうゆ	1	人参	5	人参	10	人参	10	ローリエ	0.1					
				清酒		1	マカロニ(シエル)	5	人参	10	人参	10	ごま油	0.5						
				みりん		0.5	食酢	3	人参	10	人参	10	湯	50						
野菜マフィン			もやし	30	根菜入りつくねのすまし汁	しょうゆ	1	上白糖	1.5	人参	10	人参	10	牛乳	206					
			きゅうり	20		しょうゆ	1	サラダ油	1.2	人参	10	人参	10							
	人参		10	だし用		4	食塩	0.35	人参	10	人参	10								
	しょうゆ		2.5	出し昆布		1	こしょう	0.03	人参	10	人参	10								
	野菜マフィン		食酢	1.5	根菜入りつくねのすまし汁	水	125	ポンス火腿(短冊)卵抜き	5	人参	10	人参	10							
			上白糖	1.5				(冷)白いんげん豆 1kg	10	人参	10	人参	10							
		ごま油	0.3				レタス	20	人参	10	人参	10								
							玉葱	20	人参	10	人参	10								
		野菜マフィン	(個)野菜マフィン	25	根菜入りつくねのすまし汁			セロリ	2	人参	10	人参	10							
								サラダ油	0.5	人参	10	人参	10							
							(袋)がらすープ 1kg	4	人参	10	人参	10								
							白ぶどう酒	1	人参	10	人参	10								
野菜マフィン					根菜入りつくねのすまし汁			しょうゆ	0.5	人参	10	人参	10							
								食塩	0.4	人参	10	人参	10							
							こしょう	0.03	人参	10	人参	10								
							チキンコンソメ	0.3	人参	10	人参	10								
	野菜マフィン				根菜入りつくねのすまし汁			湯	120	人参	10	人参	10							
										人参	10	人参	10							
									こしょう	0.03	人参	10								
									チキンコンソメ	0.3	人参	10								
		野菜マフィン			根菜入りつくねのすまし汁					湯	120	人参	10							
野菜マフィン					根菜入りつくねのすまし汁															
	野菜マフィン				根菜入りつくねのすまし汁															

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.5
しじみのつくだ煮	(レト)しじみ佃煮	10
	牛乳	206
牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	45
あつあげのあま酢煮	白菜	25
	玉葱	20
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	ピーマン	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	上白糖	3
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2.5
	食酢	2
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
パンサンサー	でんぷん	1
	水	10
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	10
	もやし	30
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	5
	春雨(太め5cm)	4
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.04

29日(火)

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
牛乳	(冷)さばの生姜煮 小	50
	(冷)さばの生姜煮 中	70
さばのしょうが煮	大根	40
	きゅうり	15
	水菜	10
	(缶)ホールコーン	5
	花かつお 1kg	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	油揚げ	5
	生うどん さぬきの夢	15
	大根	15
	人参	8
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
大根と水菜のあえもの	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	150

30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフチキンドッグ	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
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	三温糖	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	牛乳	キャベツ
人参		10
ゆで塩		0.5
(冷)あさりむき身		10
白ぶどう酒		1
ベーコン(短冊)		5
白いんげん豆ベーストレルト		10
じゃがいも		30
玉葱		30
白菜		15
人参		7
しめじ		5
バター		0.5
(袋)がらスープ 1kg		4
コーンスターチ		1.2
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.55	
こしょう	0.05	
調理用牛乳	30	
湯	45	

31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	鉄強化米	0.5	
牛乳	炊き込みわかめ 200g	2	
	牛乳	206	
秋野菜の煮もの	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	
	(冷)里いも	20	
	洗いごぼう	20	
	れんこん(いちよう8mm)	15	
	人参	15	
	しめじ	10	
	(冷)さやいんげん 500g	5	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3.6	
	中双糖	2.5	
	みりん	1	
	清酒	1	
	でんぷん	0.4	
	だし汁	20	
すまし汁	型抜きかまぼこ(紅葉)	7	
	豆腐	20	
	玉葱	20	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	食塩	0.5	
	しょうゆ	0.5	
	削り節 だし用	4	
	出し昆布	0.5	
	湯	120	
	みかん	みかん	80