

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	
		え びと とう ふの チリ ソ ース 煮	(冷)むきえび	30
			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			
中 華 サ ラ ダ	にんにく	0.2		
	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		
か えり ア ー モ ン ド	湯	30		
	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	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	
		さ け の ち ゃ ん ち ゃ ん 焼 き 風	(冷)鮭2cm角切・皮付き骨なし	47
			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			
白 玉 だ ん ご 汁	生姜	0.3		
	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)牛乳	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
	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	
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	
(個)いも大福	30	

## 16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
肉うどん牛乳	(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	206
	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(麦ごはん)牛乳	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	
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
玄米粉あげパン牛乳	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	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
(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	



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
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
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	小 50
さばのしょうが煮	(冷)さばの生姜煮	中 70
	大根	40
大根と野菜のあえもの	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
	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
	クラムチャウダー	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
白いんげん豆ペーストトレルト		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	80