C　1月

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　あつあげと小松菜のみそそぼろ煮　かんぴょうのあえ物	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
	豚肉並ミンチ		20
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		75
	玉葱		30
	人参		10
	小松菜		15
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		5.5
	三温糖		2
	清酒		2
	しょうゆ		1.5
	一味		0.01
	でんぷん		1
	水		20
	（乾）かんぴょう（2cm）		5
	食塩		0.05
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	上白糖		1.2
	炒り白ごま		0.5

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポークチャップ　こふきいも　はくさいのスープ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	赤ぶどう酒		1.5
	玉葱		40
	サラダ油		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		12
	（袋）トマトピューレ　1kg		7
	ウスターソース		1.3
	みりん		0.8
	上白糖		0.75
	しょうゆ		0.5
	じゃがいも		55
	ゆで塩		1.2
	ベーコン（短冊）		6
	白菜		25
	玉葱		25
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	しょうゆ		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん（麦入り）　牛乳　チョレギサラダ　トック入りわかめスープ　ココアワッフル（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	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（ごはん用）1kg		15
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	ごま油		2
	清酒		2
	しょうゆ		1.2
	食塩		0.1
	上白糖		0.8
	チキンコンソメ		0.5
	牛乳		206
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	食酢		1.5
	しょうゆ		1
	ごま油		0.7
	上白糖		0.5
	食塩		0.15
	にんにく		0.1
	炒り白ごま		1
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1
	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		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん　牛乳　さつまいものからあげ　ゆでブロッコリー　紅白いちごゼリー（小中のみ）	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		幼-小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
	豚肉並(3×3cmスライス)		25
	生姜		0.4
	清酒		1.5
	型抜きかまぼこ(梅)		5
	白菜		25
	玉葱		25
	大根		15
	金時人参		10
	もやし		10
	生しいたけ(スライス)県産・1kg		5
	中ねぎ		5
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		4
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		2
	煮干し　だし用		5
	水		110
	牛乳		206
	さつまいも(2cm角)		50
	なたね油		4
	食塩		0.1
	(生)ブロッコリー(カット)県産		25
	ゆで塩		0.5
	(個)紅白いちごゼリー		40

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　ほうれん草のアーモンドあえ	精白米(自校)		72
	精白米(自校)		80
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし(2×2cm)(香川県産)		12
	鶏肉　もも・皮なし(2×2cm)(香川県産)		8
	(冷)ミニひろうす　青大豆入り		20
	つきこんにゃく		25
	洗いごぼう		15
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		8
	(乾)ひじき		3
	サラダ油		1.5
	三温糖		3
	しょうゆ		4.5
	みりん		0.5
	ごま油		0.5
	湯		20
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	ほうれん草		20
	キャベツ		30
	もやし		20
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	上白糖		1
	サラダ油		1
	アーモンド(刻み)		1
	アーモンド(粉)		1

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さけのたつたあげ　わかめのあえもの　八杯汁	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)鮭2cm角切・皮付き骨なし		50
	生姜		1
	清酒		2
	しょうゆ		1
	食塩		0.1
	米粉		4
	でんぷん		3
	食用油		5
	きゅうり		20
	もやし		15
	人参		10
	干しわかめ(カット)		0.5
	食酢		2.5
	しょうゆ		2.5
	上白糖		1.2
	ごま油		0.8
	豆腐		30
	油揚げ		5
	大根		15
	人参		10
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	中ねぎ		5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	みりん		0.3
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒豆ごはん　牛乳　きんぴらごぼう　冬野菜のみそ汁	精白米(自校)		63
	精白米(自校)		70
	もち米		9
	もち米		10
	炒り黒豆		9
	清酒		2
	食塩		0.8
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし(2×2cm)		9
	鶏肉　もも・皮なし(2×2cm)		6
	つきこんにゃく		15
	洗いごぼう		20
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		8
	ごま油		2
	しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		1
	一味		0.01
	湯		5
	油揚げ		8
	大根		20
	白菜		20
	人参		7
	太ねぎ		7
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　チリコンカーン　カラフルサラダ　りんご（小中のみ）	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	(冷)大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉葱		45
	(袋)トマト水煮　1kg		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	(袋)トマトケチャップ　1kg		6
	中双糖		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
	(生)ブロッコリー(カット)県産		20
	キャベツ		20
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	食酢		3.3
	サラダ油		1.3
	上白糖		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	りんご		40

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
根菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳　ロメインレタスとちりめんのサラダ　ヨーグルト（小中のみ）	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)		12
	鶏肉　もも・皮なし(2×2cm)		8
	玉葱		45
	じゃがいも		35
	人参		15
	洗いごぼう		15
	セロリ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	(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		1.3
	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		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.4
	湯		80
	牛乳		206
	上乾ちりめん		2
	ロメインレタス		35
	大根		25
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	しょうゆ		2.3
	食酢		1.6
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	ヨーグルト		小　70
	ファイバーヨーグルト　鉄分強化		中　80

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　関東風おでん　いそ香あえ	精白米(自校)		72
	精白米(自校)		80
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	チヌ団子　冷凍(無償提供)		30
	てんぷら		15
	(レト)うずら卵1kg		20
	(冷)厚揚げ(カット)1kg		20
	大根		35
	板こんにゃく		20
	人参		10
	(乾)早煮昆布(カット)		1
	しょうゆ		3.8
	上白糖		2.5
	清酒		1
	みりん		1
	削り節　だし用		2
	水		50
	白菜		30
	もやし		25
	小松菜		20
	味付けもみのり(5～10mm幅)県産		1
	しょうゆ		1.5
	ポン酢		0.5

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　はまちの照り焼き風　切りぼし大根のあえ物　うちこみ汁	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)はまち　香川県産		幼　40
	(冷)はまち　香川県産		小　50
	(冷)はまち　香川県産		中　70
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		5
	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
	チンゲンサイ		25
	切干し大根		4
	人参		7
	(乾)刻み昆布		0.5
	食酢		2
	しょうゆ		1.6
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	油揚げ		5
	生うどん　さぬきの夢		15
	大根		15
	金時人参		8
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		150

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフハンバーガー　牛乳　コーンチャウダー　チーズ（小中のみ）	コッペパン(丸型)		50
	コッペパン(丸型)		60
	(冷)ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		幼・小　60
	(冷)ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		中　80
	(袋)トマトケチャップ　1kg		5
	とんかつソース		4
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.4
	水		3
	キャベツ		35
	人参		10
	牛乳		206
	ベーコン(短冊)		8
	じゃがいも		30
	玉葱		30
	(缶)ホールコーン		20
	(冷)白いんげん豆ペースト		15
	人参		5
	パセリ		0.3
	バター		0.5
	(袋)がらスープ　1kg		4
	チキンコンソメ		0.5
	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		50
	(個)スライスチーズ(鉄・Ca)		20

27日（月）

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
マーボーどうふ	豚肉並ミンチ		20
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	しょうゆ		3.5
	（袋）がらスープ　1kg		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
はるさめサラダ	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	春雨（8～10cm）		5
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.6
	ごま油		1
	からし粉		0.05
	食塩		0.1
ももあんにんどうふ（小中のみ）	（個）桃の杏仁豆腐		40

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	かえり		3
	油揚げ		5
	つきこんにゃく		8
	洗いごぼう		7
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	しょうゆ		4
	清酒		1.5
	みりん		0.5
	食塩		0.4
	出し昆布		1
牛乳	牛乳		206
まんばのけんちゃん	豆腐		30
	てんぷら		13
	（生）まんば		40
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		2
	みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし汁		10
金時汁	豚肉並（3×3cmスライス）		10
	さつまいも（2cm角）		30
	油揚げ		5
	金時人参		10
	しめじ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120
わさんぼんとう（小中のみ）	（個）和三盆糖		2

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
牛乳	牛乳		206
かたくちいわしのからあげ	（冷）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	食塩		0.1
食べて菜のゆず香あえ	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	食べて菜		25
	キャベツ		15
	もやし		15
	（乾）刻み昆布		0.5
	しょうゆ		2.3
	ゆず酢		1.7
	上白糖		1.1
あんもちぞう煮	（冷）あん入り白玉		30
	大根		25
	金時人参		7
	中ねぎ		5
	甘みそ		5.5
	中みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時人参のピラフ（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
	金時人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	にんにく		0.2
	サラダ油		2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
牛乳	牛乳		206
ひじき入り根菜サラダ	（レト）まぐろ油漬		8
	（乾）ひじき		0.8
	洗いごぼう		20
	れんこん（いちょう3mm）		10
	人参		10
	焙煎ごまドレッシング		9
肉だんごと野菜のスープ	（冷）肉だんご		30
	玉葱		40
	チンゲンサイ		10
	人参		15
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	（袋）がらスープ　1kg		4
	しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	湯		120
チーズ（中のみ）	（個）チーズ　鉄強化		13.5

31日（金）

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		60
牛乳	牛乳		206
カスレ	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	粗挽きウインナー（2cm）		20
	玉葱		30
	人参		10
	じゃがいも		20
	（冷）白いんげん豆　1kg		20
	セロリ		3
	にんにく		1
	サラダ油		0.5
	（袋）トマト水煮　1kg		20
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	白ぶどう酒		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
マセドアンサラダ	きゅうり		20
	大根		15
	人参		10
	（缶）ホールコーン		5
	ダイスチーズ（4mm角）生食用		5
	食酢		2
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
りんごタルト（小中のみ）	（個）りんごのタルト		35