

3日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ルーローハン(麦ごはん) 牛乳 ミニトマト(小中のみ) ビーフンスープ	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
	豚肉赤身(2cm角)	45
	清酒	1
	サラダ油	1
	(レト)うずら卵1kg	20
	皮むき玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	7
	中ねぎ	3
	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	0.3
	しょうゆ	3
	オイスターソース	2
	三温糖	1.5
食酢	0.5	
ごま油	0.5	
でんぷん	0.1	
水	7	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
皮むき玉葱	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
ピーフン	5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
しょうゆ	0.5	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.1	
食塩	0.65	
こしょう	0.03	
湯	120	
ミニトマト(高松産こしまん品等利用拡大事業)	30	

4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 大根とあつあげのそぼろ煮 ささみと冬野菜の香りあえ	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.5
	炊き込みわかめ	1.9
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	25
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	30
	大根	70
	人参	5
	(冷)さやいんげん 500g	5
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	3
	みりん	1
	清酒	1
	でんぷん	0.9
	湯	20
(レト)ささみ油漬(フレイク)	7	
白菜	40	
小松菜	20	
人参	5	
上白糖	1.3	
食酢	1.2	
すだち酢	1.2	
しょうゆ	0.4	
食塩	0.2	

5日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 まんばのごまだレッシングあえ 切りぼし大根のみそ汁 節分豆(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
	牛乳	206
	(冷)いわし開き 澱粉付 幼・小	40
	(冷)いわし開き 澱粉付 中	50
	食用油	4
	生姜	1.2
	しょうゆ	2.8
	上白糖	2.8
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	4
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(生)まんば	30
	もやし	25
	人参	5
	しょうゆ	2
食酢	1.5	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	5	
玉葱	25	
人参	7	
中ねぎ	5	
切干し大根	2.5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	130	
(個)節分豆	5	

6日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 味つけのり 牛乳 焼きどうふとチンゲンサイのみそいため ふのすまし汁	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	(個)味付けのり(無償提供)	2.5
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	焼き豆腐	55
	玉葱	40
	チンゲンサイ	20
	人参	15
	たけのこ水煮(ホール)	10
	ごま油	0.8
	赤みそ	3
	中双糖	2
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.6
	豆板醤	0.03
でんぷん	0.7	
湯	20	
玉葱	25	
人参	10	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.5	
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	
水	135	

7日(金)		
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 海そうサラダ	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)	20
	じゃがいも	50
	玉葱	50
	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	0.7
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	1.5	
湯	80	
牛乳	206	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
(缶)ホールコーン	7	
炒り白ごま	1	
食酢	2.5	
しょうゆ	2.5	
上白糖	1.2	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	

10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこあげパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	食用油	6
	きな粉 1kg	4.5
	三温糖	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
はくさいと肉だんごのスープ ブロッコリーのサラダ	(冷)肉だんご	30
	白菜	40
	玉葱	20
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	春雨(8~10cm)	3
	生姜	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	120
	キャベツ	30
	(生)ブロッコリー(カット)県産	20
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	2.5
	上白糖	1.3
しょうゆ	1	
サラダ油	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	

12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフキンパ(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
	豚肉並(2×3cmスライス)	42
	しょうゆ	2
	清酒	1
	玉葱	30
	洗いごぼう	10
牛乳	人参	10
	にんにく	1
	生姜	0.5
	ごま油	1
	三温糖	1.5
	しょうゆ	1
	コチジャン	0.5
	ほうれん草	25
	きゅうり	20
	もやし	10
ロメインレタスの韓国風スープ	たくあん(刻み) 1kg袋	6
	しょうゆ	1.2
	ごま油	1
	上白糖	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)手巻きのり(4枚)	幼-小4 2.4
	(個)手巻きのり(6枚)	小5-中 3.6
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉葱	25
	ロメインレタス	20
えのきたけ	7	
人参	7	
中ねぎ	5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
オイスターソース	0.8	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	120	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自枝)	72
	精白米(自枝)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	ちくわ	10
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	30
ちりめん煮	人参	15
	洗いれんこん	12
	(冷)さやいんげん 500g	5
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4
	中双糖	3
	でんぶん	0.7
	水	6
	上乾ちりめん	2
	白菜	30
ヨーグルト(小中のみ)	小松菜	25
	人参	7
	しょうゆ	2.3
	ボン酢	1
	上白糖	0.5
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりラーメン	(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(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	生姜	0.5
	食塩	0.15
	こしょう	0.02
	なると(3mm)	5
	玉葱	30
	キャベツ	20
	たけのこ水煮(ホール)	12
	人参	7
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.5
	上白糖	0.5
	ごま油	0.5
食塩	0.3	
でんぶん	3	
湯	120	
中華サラダ	牛乳	206
	ほうれん草	25
	もやし	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
(個)マールーカオ	35	

17日(月)		
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
	(個)いちごジャム	15
	牛乳	206
	牛肉(2cm角)	30
	サラダ油	1
	ローリエ	0.1
	玉葱	40
	大根	25
	キャベツ	20
いちごジャム(小中のみ)	人参	15
	ピーツ	10
	セロリ	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 1kg	4
	(袋)トマトケチャップ 1kg	4
	(袋)トマトピューレ 1kg	4
	赤ぶどう酒	2
	チキンコンソメ	0.5
牛乳	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	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	20
	(乾)ひじき	0.8
	食酢	2.2
	サラダ油	1
ボルシチ	しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
ひじきとチーズのサラダ		

18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	12
	清酒	1
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	(レト)ひきわり大豆 1kg	10
	玉葱	35
	じゃがいも	30
牛乳	人参	10
	つきこんにやく	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	中双糖	2.2
	でんぷん	0.5
	湯	20
	型抜きかまぼこ(梅)	4
あつあげと野菜の煮もの	(冷)すいとん	25
	大根	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	湯	110
すいとん汁		

19日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根のたまごとじ	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
	ベーコン(短冊)	8
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	0.8
どんぶり(麦ごはん)	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	みりん	2
	三温糖	1
	食塩	0.25
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.6
	でんぷん	1
	湯	50
れんこんチップ	れんこん(チップス用・2mm厚さスライス)	35
	なたね油	4
	食塩	0.15
	食べて菜	25
	白菜	25
	人参	7
	花かつお 1kg	1
	しょうゆ	2.2
	ポン酢	1
食べる菜のおかかあえ		

20日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(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
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
牛乳	清酒	1.6
	しょうゆ	1.6
	上白糖	0.8
	食塩	0.65
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	8
	人参	5
こんぶあえ	(乾)刻み昆布	0.5
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.2
	食酢	2
	上白糖	1.2
	(冷)鮭(2cm角)骨皮なし	18
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	25
	太ねぎ	6
石かり汁	中みそ	5.5
	甘みそ	5
	出し昆布	1
	削り節 だし用	4
	水	100
	(個)ハスカップゼリー	40

21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	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
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
レタスのクリームシチュー	レタス	15
	エリンギ(1×3×0.3cm)	5
	サラダ油	2
	小麦粉	4
	バター	2
	サラダ油	1
	(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
菜の花サラダ	調理用牛乳 1L	30
	生クリーム	1
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	60
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	5
	キャベツ	25
	菜の花(高松市無償提供)	20
	(缶)ホールコーン	10
	食酢	2
ココアビーンズ	サラダ油	2
	上白糖	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	(冷)大豆水煮	20
	でんぷん	1.5
	なたね油	2
	ピュアココア	1
	三温糖	3

## 25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみごはん (麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	焼き豚(1cm角切り)	15
	たけのこ水煮(ホール)	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	4
	上白糖	0.8
	食塩	0.3
	牛乳	206
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	もやし	25
	きゅうり	15
人参	8	
ビーフン	5	
しょうゆ	2.5	
食酢	2.5	
上白糖	1.3	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
(レト)うずら卵1kg	20	
玉葱	25	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
えのきたけ	7	
生姜	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	0.35	
こしょう	0.03	
湯	110	
(個)野菜マフィン	25	

## 26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮 幼・小	50
	(冷)さばのみぞれ煮 中	70
	型抜きかまぼこ(うさぎ)	4
	大根	35
	きゅうり	10
人参	5	
りんご いちよう切り・皮付き(生・国産)	5	
サラダ油	1	
りんご酢	2.3	
しょうゆ	0.8	
上白糖	1	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
鶏卵	20	
玉葱	25	
人参	7	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.5	
しょうゆ	1	
食塩	0.5	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
湯	130	

## 27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
牛乳	もち米	20
	(乾)小豆	7
ヒレカツ	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
ゆで野菜	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ 幼	30
赤だし	(冷)ヒレカツ 小	50
	(冷)ヒレカツ 中	60
いちごクレープ(小中のみ)	なたね油	5
	キャベツ	35
いちごクレープ(小中のみ)	人参	10
	(袋)中濃ソース	8
いちごクレープ(小中のみ)	(冷)豆腐(カット)1kg	20
	玉葱	25
いちごクレープ(小中のみ)	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
いちごクレープ(小中のみ)	赤みそ	6
	中みそ	3
いちごクレープ(小中のみ)	出し昆布	1
	削り節 だし用	4
いちごクレープ(小中のみ)	水	120
	(個)いちごクレープ	40

## 28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフカレーパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
セルフカレーパン	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
セルフカレーパン	牛肉ミンチ	10
	(レト)ひきわり大豆 1kg	15
セルフカレーパン	玉葱	30
	人参	10
セルフカレーパン	ピーマン	4
	レーズン	1
セルフカレーパン	にんにく	0.3
	生姜	0.2
セルフカレーパン	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
セルフカレーパン	(袋)トマトケチャップ 1kg	8
	ウスターソース	2
セルフカレーパン	カレー粉	0.8
	赤ぶどう酒	1
セルフカレーパン	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
セルフカレーパン	こしょう	0.02
	ベーコン(短冊)	5
セルフカレーパン	(缶)クリームコーン	35
	玉葱	30
セルフカレーパン	(缶)ホールコーン	7
	パセリ	0.5
セルフカレーパン	バター	1
	調理用牛乳 1L	30
セルフカレーパン	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
セルフカレーパン	食塩	0.3
	こしょう	0.03
セルフカレーパン	コーンスターチ	1
	湯	70
セルフカレーパン	しらぬい(高松市無償提供)	50