

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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
麦ごはん しじみの つくだ煮 (小中のみ) 牛乳 肉じゃが 大根の あえもの	精白米(委託)	60	キムチごはん (麦入り) 牛乳 もやし のナムル トック入り わかめスープ 豆乳プリン (小中のみ)	精白米(自校)	55	麦ごはん 牛乳 とり肉の レモンソース かけ ごぼう サラダ 新たまねぎ のみそ汁	精白米(委託)	60	黒糖パン 牛乳 ぶた肉の 角煮 ゴーヤ チャンプル アーサー 汁 ちんすこう (小中のみ)	黒糖パン	50	いり黒豆 のこきこ みごはん 牛乳 きんぴら ごぼう 白玉汁	精白米(自校)	60
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70		黒糖パン	50		鉄強化米	0.5
	米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		粉黒糖	7.5		牛肉(2×2cmスライス)	20
	米粒麦 委託	7		豚肉並(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	7		粉黒糖	7.5		炒り黒豆	8
				生姜	0.8								油揚げ	5
	牛乳	206		清酒	0.8		牛乳	206		牛乳	206		人参	7
				白菜キムチ 1kg	15								サラダ油	0.8
	豚肉並(2×2cmスライス)	25		人参	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2)	30		豚肉赤身(2cm角)	50		しょうゆ	3
	清酒	1		(冷)むき枝豆 1kg	5		鶏肉 もも・皮なし(2×2)	20		サラダ油	1		清酒	2
	じゃがいも	80		ごま油	2		清酒	1		(乾)早煮昆布(カット)	0.8		上白糖	1.5
	玉葱	40		清酒	2		でんぶん	6		生姜	0.8		食塩	0.5
	つきこんにゃく	15		上白糖	1.2		なたね油	5		にんにく	0.3			
	人参	10		しょうゆ	1.2		(冷)レモン果汁 県産・500g	4		しょうゆ	2.5		牛乳	206
	(冷)さやいんげん 500g	8		食塩	0.1		上白糖	3		中双糖	2			
	サラダ油	2		チキンコンソメ	0.5		しょうゆ	2.2		清酒	2.5		てんぷら	15
	しょうゆ	3.5		炒り白ごま	2		水	1.5		だし汁	15		洗いごぼう	25
	中双糖	2.5		牛乳	206		洗いごぼう	25					つきこんにゃく	10
	清酒	1					きゅうり	15		ベーコン(短冊)	5		人参	7
	湯	5		もやし	35		人参	10		豆腐	15		(冷)さやいんげん 500g	6
				きゅうり	10		(缶)ホールコーン	5		キャベツ	25		ごま油	1
	大根	40		小松菜	10		(個)焙煎ごまドレッシング	8		もやし	15		しょうゆ	2
きゅうり	15	人参	5	油揚げ	5	ゴーヤ	15	三温糖	1					
(冷)まわかめ(細切り)500g袋	10	(個)韓国ナムルドレッシング	10	玉葱	30	人参	7	みりん	1					
人参	5	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	キャベツ	20	サラダ油	1	炒り白ごま	1.5					
炒り白ごま	1	トック 国産米使用	20	えのきたけ	7	しょうゆ	0.8	だし汁	5					
(個)ゆずかつおドレッシング	10	玉葱	20	中ねぎ	3	チキンコンソメ	0.3							
		中ねぎ	3	中みそ	5.5	食塩	0.2	油揚げ	5					
(レト)しじみ佃煮	10	干しわかめ(カット)	0.8	甘みそ	5	こしょう	0.03	(冷)白玉	25					
		サラダ油	0.5	煮干し だし用	4	ごま油	0.5	玉葱	15					
		(袋)がらすープ 1kg	4	水	110	花かつお 1kg	0.5	人参	7					
		しょうゆ	0.8					中ねぎ	5					
		食塩	0.5					しょうゆ	2					
		こしょう	0.03					清酒	1					
		チキンコンソメ	0.3					みりん	0.5					
		ごま油	0.3					削り節 だし用	4					
		湯	140					(乾)あおさのり 100g	0.5					
		(個)豆乳プリン	40					清酒	1					
								(袋)がらすープ 1kg	2					
								しょうゆ	0.8					
								チキンコンソメ	0.3					
								食塩	0.4					
								ごま油	0.3					
								削り節 だし用	4					
								出し昆布	1					
								湯	140					
								(個)ちんすこう	9					

10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
いわしの甘露煮	冷いわしの甘露煮	幼・小 40
	冷いわしの甘露煮	中 50
いわたかのかんろ煮	きゅうり	30
	大根	20
	人参	5
	(個)うめびしお	7
	豚肉並(3×3cmスライス)	10
	さつまいも(2cm角)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	7
	人参	7
野菜の梅肉あえ	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	ごま油	0.5
	煮干し だし用	4
	水	100
とん汁		

11日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ(1×2×0.3cm)	5
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
牛乳	にんにく	1
	サラダ油	1.4
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(乾)ひじき	1.5
	セロリ	1
ひじきサラダ	(個)香味玉ねぎドレッシング	10
	ベーコン(短冊)	10
	(冷)白いんげん豆 1kg	10
	玉葱	25
	じゃがいも	25
	ズッキーニ	15
	人参	7
	セロリ	1
	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮 1kg	15
ズッキーニのストープ	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	100
	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28

12日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	ベーコン(短冊)	10
	キャベツ	30
	玉葱	30
牛乳	人参	10
	エリンギ	5
	にんにく	0.3
	オリーブ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	スイートバジル 乾燥	0.05
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
こしょう	0.01	
とり肉とバジルのスパゲティ	きゅうり	30
	キャベツ	20
	(缶)ホールコーン	5
	赤パプリカ	5
	(個)イタリアンドレッシング	8
	(個)牛乳プリン鉄分強化	40
イタリアンサラダ		
牛乳プリン(小中のみ)		

13日(木)		
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
白身魚のねぎソースかけ	(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	7
	なたね油	4
	中ねぎ	4
	生姜	0.5
	しょうゆ	3
	食酢	2.2
	上白糖	1.8
ゆで野菜	ごま油	0.5
	水	4
	キャベツ	40
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	鶏卵	20
	玉葱	20
	(缶)クリームコーン	20
	チンゲンサイ	10
人参	5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
たまごトコーン中華スープ	清酒	1
	でんぷん	0.5
	食塩	0.5
	しょうゆ	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.03
	水	110

14日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりめし	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
牛乳	ごぼう(さがき・ごはん用小さめ)	7
	牛乳	7
切りぼし大根の煮もの	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	上白糖	1.2
	食塩	0.5
	出し昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	7
だご汁	人参	10
	切干し大根	8
	(乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	2
	みりん	1
	上白糖	0.5
	だし汁	20
	日向夏ゼリー	25
日向夏ゼリー(小中のみ)	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	しょうゆ	2
	食塩	0.4
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	130
(個)日向夏ゼリー	50	

17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
かたくちいわしのなんばんづけ	(冷)かたくちいわし濃粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	小松菜	20
	キャベツ	20
	きゅうり	12
	人参	8
	(個)和風ドレッシング	8
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
玉葱	20	
干しわかめ(カット)	0.8	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

小松菜のドレッシングあえ  
じゃがいものみそ汁

18日(火)

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	50
	牛乳	206
牛乳	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	ベーコン(短冊)	5
ポークビーンズ	(冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(袋)トマトビュレ 1kg	6
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	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
	(レト)まぐろ油漬	15
白ぶどう酒	1	
もやし	20	
小松菜	20	
エリンギ(1×3×0.3cm)	10	
人参	10	
(缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.2	
しょうゆ	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
(冷)みかん	80	

野菜とまぐろのソテー  
冷とうみかん(小中のみ)

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり	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
ししやものからあげ	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	生姜	2
	清酒	1
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵1kg	25
	玉葱	35
	キャベツ	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	15
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 1kg	3
	しょうゆ	1.7
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.4
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
ごま油	0.5	
湯	50	
(冷)ししやも	20	
でんぷん	4	
なたね油	4	
もやし	30	
チンゲンサイ	15	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	

もやしのサラダ

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
焼きどうふのみそそばろ煮	焼き豆腐	80
	豚肉赤身ミンチ	25
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	三温糖	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	でんぷん	1
	一味	0.02
水	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
きゅうり	10	
人参	7	
(個)ゆずかつおドレッシング	10	
(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	15	

野菜のゆず香あえ  
チーズ(中のみ)

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
海そうサラダ	牛肉(3×3cmスライス)	25
	じゃがいも	35
	玉葱	35
	(袋)トマト水煮 1kg	15
	なす	15
	なたね油	2
	人参	10
	(冷)むき枝豆 1kg	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	3
	(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	0.7	
チキンコンソメ	0.5	
こしょう	0.04	
湯	85	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
(個)青じそドレッシング	8	
小煮干し	4	
アーモンド(四つ割)	6	
オリーブ油	0.8	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

いりごとアーモンドのオリーブオイルがらめ(小中のみ)  
ヨーグルト(小中のみ)

24日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん	精白米(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	鉄強化米	0.5	
牛乳	炊き込みわかめ 200g	1.9	
	牛乳	206	
こはやどうふのたまごとしごまあえ	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	高野豆腐(サイコロ)	10	
	玉葱	30	
	人参	8	
	(冷)さやいんげん 500g	7	
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4	
	しょうゆ	3.5	
	三温糖	3	
	食塩	0.2	
みかんジュース(小中のみ)	削り節 だし用	2	
	湯	50	
	もやし	30	
	小松菜	20	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	炒り白ごま	1	
	(個)和風ドレッシング	8	
	(個)みかんジュース	125	

25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	
しじみのつくだ煮(中のみ)	牛乳	206	
	豚肉並(3×3cmスライス)	45	
	生姜	0.5	
	玉葱	45	
	人参	10	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
	サラダ油	2	
	ねり梅	7	
	上白糖	2	
	赤みそ	1.5	
	しょうゆ	1	
ぶた肉の梅みそいため	清酒	1	
	炒り白ごま	1.5	
	じゃがいも	55	
	ゆで塩	1.1	
	豆腐	25	
	油揚げ	7	
	洗いごぼう	13	
	つきごんにやく	10	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	しょうゆ	2	
	食塩	0.5	
こふきいもけんちん汁	削り節 だし用	4	
	出し昆布	1	
	水	120	
	しじみのつくだ煮	12.5	

26日(水)

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	50	
	牛乳	206	
牛乳	冷)太刀魚でんぶん付き	45	
	なたね油	5	
	食塩	0.1	
	きゅうり(高松市無償提供)	35	
	キャベツ	20	
	(缶)ホールコーン	5	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	ベーコン(短冊)	5	
	じゃがいも	25	
	玉葱	30	
	キャベツ	20	
	人参	10	
コンソメスープ	セロリ	5	
	パセリ	0.5	
	(袋)がらスープ 1kg	4	
	ローリエ	0.1	
	サラダ油	0.5	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯	100	

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバオライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
牛乳	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	35
	鶏肉 ひき肉	15
	玉葱	40
	なす	15
	赤パプリカ	9
	黄パプリカ	9
	ピーマン	8
	にんにく	0.5
	スイートバジル 乾燥	0.04
	うずらたまご	サラダ油
みりん		2
しょうゆ		2.5
オイスターソース		1
清酒		1
上白糖		0.9
食塩		0.4
こしょう		0.02
でんぷん		1
ごま油		0.7
カットとうもろこし(高松市無償提供)		40
ゆで塩		0.5
紙ナフキン	1	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
(レト)うずら卵 1kg	25	
玉葱	15	
チンゲンサイ	10	
人参	7	
フォー	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	0.5	
こしょう	0.03	
湯	120	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(3×3×0.5cm)	30
	生姜	1
	しょうゆ	0.4
	清酒	1
	玉葱	30
	キャベツ	30
	白菜キムチ 1kg	20
	人参	5
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
	ももゼリー(小中のみ)	ごま油
しょうゆ		2.4
上白糖		0.8
もやし		40
きゅうり		15
小松菜		10
人参		5
きくらげ(せん切り)		0.3
炒り白ごま		1
(個)韓国ナムルドレッシング		10
(個)ももゼリー 国産		40