

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			
コッペパン 牛乳 カスレ マセドアンサラダ りんごのタルト(小中のみ)	コッペパン	50	ルーローハン(麦ごはん) 牛乳 ミニトマト ピーフンスープ	精白米(委託)	60	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	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 まんばのごまドレッシングあえ 切りほし大根のみそ汁 節分豆(小中のみ)	精白米(委託)	60	ごはん 味噌汁 味のり 牛乳 焼き豆腐 と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			
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		精白米(自校)	80			
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	鉄強化米	0.5	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		牛乳	206		鉄強化米	0.5		(冷)いわし開き 澱粉付	幼・小		40	(個)味付けのり(無償提供)	2.5	牛乳	206
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		豚肉赤身(2cm角)	45		炊き込みわかめ	1.9		(冷)いわし開き 澱粉付	中		50	牛乳	206	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	粗挽きウインナー(2cm)	20		清酒	1		牛乳	206		食用油	4		2	焼き豆腐	55	清酒	2
	玉葱	30		サラダ油	1		豚肉並ミンチ	25		生姜	1.2		4	生姜	0.6	生姜	0.6
	じゃがいも	20		(レト)うずら卵1kg	20		(冷)厚揚げ(カット)1kg	30		しょうゆ	2.8		2.8	しょうゆ	0.2	にんにく	0.2
	(冷)白いんげん豆 1kg	20		皮むき玉葱	30		大根	70		上白糖	2.8		2.8	上白糖	55	焼き豆腐	55
	(袋)トマト水煮 1kg	20		たけのこ水煮(ホール)	10		人参	5		みりん	1.8		1.8	みりん	40	玉葱	40
	セロリ	3		人参	7		(冷)さやいんげん 500g	5		清酒	1.8		1.8	清酒	20	チンゲンサイ	20
	にんにく	1		中ねぎ	3		生姜	0.3		サラダ油	0.2		0.2	でんぷん	15	人参	15
	サラダ油	0.5		干しいたけ(スライス)	0.8		サラダ油	1		しょうゆ	5		4	湯	10	たけのこ水煮(ホール)	10
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3		生姜	0.5		しょうゆ	5		三温糖	3		3	湯	0.8	ごま油	0.8
	白ぶどう酒	1		にんにく	0.5		みりん	1		みりん	1		1	ボンレスハム(短冊)卵抜き	3	赤みそ	3
	ウスターソース	0.7		サラダ油	0.3		清酒	1		清酒	1		1	(生)まんば	2	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6		しょうゆ	3		でんぷん	0.9		でんぷん	20		20	もやし	2	しょうゆ	2
	食塩	0.5		オイスターソース	2		湯	20		湯	20		20	人参	0.6	チキンコンソメ	0.6
	こしょう	0.05		三温糖	1.5		(レト)ささみ油漬(フレーク)	7		(レト)ささみ油漬(フレーク)	7		7	しょうゆ	0.03	豆板醤	0.03
	湯	40		食酢	0.5		白菜	40		白菜	40		40	食酢	0.7	でんぷん	0.7
	ダイスターズ(4mm角)生食用	5		ごま油	0.5		小松菜	20		小松菜	20		20	上白糖	20	湯	20
	きゅうり	20		でんぷん	0.1		人参	5		人参	5		5	サラダ油	25	玉葱	25
	大根	15		水	7		上白糖	1.3		上白糖	1.3		1.3	ごま油	1	人参	10
人参	10	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	食酢	1.2	食酢	1.2	1.2	炒り白ごま	5	中ねぎ	5					
(缶)ホールコーン	5	皮むき玉葱	30	すだち酢	1.2	すだち酢	1.2	1.2	油揚げ	0.5	干しいたけ(スライス)	0.5					
食酢	2	人参	7	しょうゆ	0.4	しょうゆ	0.4	0.4	玉葱	25	焼き麩	1					
サラダ油	1	中ねぎ	5	食塩	0.2	食塩	0.2	0.2	人参	7	しょうゆ	1					
上白糖	1	ピーフン	5						中ねぎ	5	食塩	0.5					
食塩	0.2	(袋)がらすープ 1kg	4						切干し大根	2.5	削り節 だし用	4					
こしょう	0.02	しょうゆ	0.5						中みそ	5.5	出し昆布	1					
(個)りんごのタルト	35	サラダ油	0.5						甘みそ	5	水	135					
		チキンコンソメ	0.3						煮干し だし用	4							
		ごま油	0.1						水	130							
		食塩	0.65						(個)節分豆	5							
		こしょう	0.03														
		湯	120														
		ミニトマト(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	30														

10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
牛乳 海そうらだ	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		

12日(水)

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	牛乳	206	
		(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		
はくさいと肉だんごのスープ		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		
	ブロッコリーのサラダ	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		

13日(木)

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 ロメインレタスの韓国風スープ	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		
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			
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)手巻きのみ(4枚)	幼-小4 2.4			
(個)手巻きのみ(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			

14日(金)

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	牛乳	206	
ちくぜん煮	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	
	板こんにゃく	30	
	洗いごぼう	30	
	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	
ちりめんあえ	中双糖	3	
	でんぶん	0.7	
ヨーグルト(小中のみ)	水	6	
	上乾ちりめん	2	
	白菜	30	
	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	

17日(月)

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
	なた(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	
でんぷん	3	
湯	120	
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)マラーカオ	35	

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	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
	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	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	80	
(レト)まぐろ油漬	10	
ダイスターズ(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	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	

19日(水)

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
	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	
(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	

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根の たまご とじ 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	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
	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	
ボン酢	1	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご はん	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
	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	
(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	
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	

25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	60
	牛乳	206
鶏肉	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		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
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)さきみ油漬(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
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
でんぶん		1.5
なたね油		2
ピュアココア		1
三温糖		3

26日(水)

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) 牛乳 ビーフン サラダ うずらたまご 入り中華 スープ 野菜 マフィン (小中のみ)	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	

27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		206
(冷)さばのみぞれ煮	幼・小	50
	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

28日(金)

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
もち米		20
	(乾)小豆	7
食塩		0.6
炒り白ごま		0.7
牛乳		206
(冷)ヒレカツ		幼 30
(冷)ヒレカツ		小 50
(冷)ヒレカツ		中 60
なたね油		5
キャベツ		35
人参		10
(袋)中濃ソース		8
(冷)豆腐(カット)1kg		20
玉葱		25
えのきたけ		7
中ねぎ		5
赤みそ		6
中みそ		3
出し昆布		1
削り節 だし用		4
水		120
(個)いちごクレープ		40