3日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　海の幸スパゲティ　カラフルサラダ　ネーブルオレンジ	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	サラダ油		1
	ベーコン（短冊）		10
	（冷）短冊いか（1×4㎝）		10
	（冷）むきえび		7
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		2
	（袋）トマト水煮　3kg		20
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	サラダ油		1
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	上白糖		0.5
	（個）ネーブルオレンジ（1／4カット）		50

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　しじみのつくだ煮　牛乳　あつあげのみそいため　小松菜のごまドレッシングあえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		45
	皮むき玉葱		40
	たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		12
	（冷）さやいんげん　500g		10
	おろしにんにく		0.5
	おろし生姜		0.5
	ごま油		0.8
	中双糖		1.3
	チキンコンソメ		0.5
	しょうゆ		3
	赤みそ		2.5
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	水		20
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1
	（レト）しじみ佃煮		10

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　いちごジャム　牛乳　ラタトゥイユ　野菜サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	粗挽きウインナー（1㎝）		35
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	なす		30
	ズッキーニ		10
	（生）かぼちゃ（2×2㎝）		25
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	（袋）トマト水煮　3kg		15
	（袋）トマトケチャップ　1kg		5
	（袋）トマトパウダー　200g		0.3
	上白糖		0.5
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.3
	チキンコンソメ	○	0.4
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	湯		20
	キャベツ		20
	きゅうり（高松市無償提供）		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.5
	（個）いちごジャム		15

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし　牛乳　切ぼし大根のあえもの　だご汁　豆乳プリン	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	鶏肉　もも・皮なし（1×1㎝）		20
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		8
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		0.5
	うすくちしょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1
	食塩		0.5
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	切干し大根		4
	（乾）刻み昆布		0.3
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	青じそドレッシング		4.5
	炒り白ごま　500g		1
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	中ねぎ		5
	中みそ		5.5
	甘みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	水		105
	（個）豆乳プリン		40

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）　牛乳　はるさめスープ	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
	豚肉並ミンチ		25
	鶏肉　ひき肉		10
	清酒		1
	皮むき玉葱		40
	なす		15
	人参		7
	黄パプリカ		7
	（乾）レンズ豆		3
	おろしにんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		3
	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
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	チンゲンサイ		20
	皮むき玉葱		15
	春雨（太め5㎝）		4
	（袋）がらスープ　3kg		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		100

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ぶた肉のトマト煮　ツナサラダ　ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並（2×2㎝スライス）		25
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		50
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	バター		0.5
	（袋）トマト水煮　3kg		25
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	（袋）トマトパウダー　200g		0.1
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さわらのみそづけ焼き　切りぼし大根のふくめ煮　しそ香りあえ	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）さわらのみそ漬け		小　50
	（冷）さわらのみそ漬け		中　60
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	切干し大根		7
	（乾）刻み昆布		0.5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）さやいんげん　500g		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1
	みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.3
	水		20
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	赤じそ粉		0.4
	しょうゆ		1

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　ひじきのり　牛乳　こうやどうふの煮もの　ポン酢あえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		10
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.2
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	湯		60
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	しょうゆ		1.5
	ポン酢		0.7
	上白糖		0.5
	炒り白ごま　500g		1
	（個）ひじきのり		10

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん）　牛乳　海そうサラダ　冷とうみかん	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
	牛肉（3×3㎝スライス）		20
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2㎝）		45
	人参		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（乾）レンズ豆		5
	（袋）トマト水煮　3kg		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.7
	湯		90
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	（乾）海藻ミックス		0.5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	青じそドレッシング		4.5
	（冷）みかん		80

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　大豆といんげん豆のシチュー　かみかみサラダ　小魚アーモンド（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（レト）蒸大豆　国産		10
	（冷）白いんげん豆ペースト		10
	ベーコン（短冊）		7
	豚肉並（2×2㎝スライス）		15
	白ぶどう酒		2
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3㎝）		15
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	サラダ油		1
	バター		1
	小麦粉		2
	調理用牛乳		20
	湯		50
	さきいか　1kg		3
	れんこん（いちょう2㎜）		15
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	上白糖		1
	しょうゆ		1.5
	食酢		1.5
	ごま油		0.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）小魚入りアーモンド		8

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
小あじの三ばい	冷）アジ　一口カット打ち粉付き		35
	なたね油　ローリー		5
	中ねぎ		3
	食酢		3
	しょうゆ		2.2
	上白糖		2.2
	みりん		0.8
	一味		0.01
	湯		1.1
ひじきとあつあげのうま煮	（冷）厚揚げ（カット）1kg		15
	つきこんにゃく（ハーフ）		10
	てんぷら		15
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（乾）ひじき		2
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.8
	三温糖		1
	みりん		0.5
	水		10
小松菜のおひたし	小松菜		17
	太もやし		30
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		1.2

18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
牛乳	牛乳		206
ホイコーロー	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	清酒		1
	キャベツ		40
	皮むき玉葱		30
	ピーマン		10
	人参		10
	ごま油		1
	赤みそ		3.2
	上白糖		1.2
	清酒		2
	しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.1
	豆板醤		0.01
	でんぷん		0.5
	水		5
アーモンドサラダ	れんこん（いちょう2mm）		12
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	上白糖		1
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	サラダ油		0.5
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2

19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	牛乳		206
魚のラビゴットソース	（冷）赤魚　2cm角切・皮付き骨なし		45
	食塩		0.1
	清酒		1
	でんぷん		8
	米粉		3
	なたね油　ローリー		5
	トマト		5
	皮むき玉葱		3
	ピーマン		1.5
	食酢		3
	食塩		0.1
	上白糖		2
	こしょう		0.01
	白ぶどう酒		2
	しょうゆ		1.4
	オリーブ油		0.1
	でんぷん		0.15
	湯		3
グリーンサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		23
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.8
肉だんごのスープ	（冷）肉だんご		35
	皮むき玉葱		20
	人参		8
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	おろし生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		90

20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
じゃがいものそぼろ煮	牛肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.7
	中双糖		1.7
	でんぷん		0.5
	湯		8
いんげんのツナあえ	（冷）さやいんげん　3cmカット　500g		20
	人参		20
	きゅうり		10
	（レト）まぐろ油漬		7
	青じそドレッシング		4.5

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	（冷）たこ（2×1．5cm）		15
	おろし生姜		0.3
	油揚げ		5
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	うすくちしょうゆ		2.4
	清酒		2.4
	上白糖		0.3
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
牛乳	牛乳		206
くきわかめのきんぴら	てんぷら		15
	れんこん（いちょう3mm）		20
	人参		7
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1.3
	炒り白ごま　500g		0.7
	ごま油		0.7
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	だし汁		10
うちこみ汁	うどん冷凍		20
	油揚げ		7
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	清酒		1
	湯		110
野菜マフィン（中のみ）	（個）野菜マフィン		25

24日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん）　牛乳　かたくちいわしのねぎソースかけ　ごまドレッシングあえ	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（2×2㎝スライス）		17
	おろし生姜		0.2
	しょうゆ		1.2
	清酒		1
	（レト）うずら卵1kg		20
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でんぷん		1.5
	湯		40
	（冷）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油　ローリー		7
	中ねぎ		3
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	すりごま		1

25日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ゴーヤチャンプルー　わかめのスープ　シークワーサーゼリー	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2㎝スライス）		10
	豆腐		15
	キャベツ		25
	太もやし		15
	ゴーヤ（カット）		15
	サラダ油		1
	しょうゆ		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお（砕片）500g		0.5
	ベーコン（短冊）		4
	皮むき玉葱		20
	干しわかめ（カット）		0.8
	人参		10
	清酒		1
	しょうゆ		0.7
	（袋）がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	炒り白ごま　500g		1
	湯		110
	（個）シークワーサーゼリー		50

26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　たちうおのなんばんづけ　大根の香りあえ　月菜汁	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）太刀魚でんぷん付き		40
	なたね油　ローリー		8
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	一味		0.01
	湯		4
	大根		25
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	かんきつドレッシング		4.5
	（冷）肉だんご		25
	皮むき玉葱		15
	小松菜		7
	人参		5
	中ねぎ		3
	うすくちしょうゆ		1.7
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		90

27日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　焼きどうふのみそそぼろ煮　野菜の梅肉あえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐（カット）1kg		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	中ねぎ		5
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	しょうゆ		2
	三温糖		1.2
	でんぷん		0.5
	一味		0.01
	湯		20
	きゅうり		25
	大根		20
	人参		5
	炒り白ごま　500g		1
	ねり梅		3
	しょうゆ		0.1

28日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいもとアスパラのうま煮　ゆでとうもろこし　ミニトマト	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（2×2㎝スライス）		20
	清酒		2
	ベーコン（短冊）		7
	皮むきじゃがいも（2㎝）		70
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	アスパラガス		15
	サラダ油		0.5
	中双糖		1.7
	しょうゆ		3.2
	湯		10
	カットとうもろこし（高松市無償提供）		40
	ゆで塩		0.5
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30