

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん	精白米(自校)	65	
	鉄強化米	0.5	
	牛肉(2×2cmスライス)	15	
	清酒	0.6	
	(レト)蒸大豆 国産	13	
	油揚げ	3	
	人参	7	
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5	
	サラダ油	1	
	清酒	2	
牛乳	うすくちしょうゆ	2.5	
	上白糖	1	
	食塩	0.8	
	出し昆布	0.5	
	牛乳	206	
	くきわかめのきんぴら	てんぷら	15
		ごぼう(ささがき)	22
		つきこんにやく(ハーフ)	15
		(乾)まわかめ(カット) 国産・200g	2
		ごま油	0.7
しょうゆ		2.5	
中双糖		1.2	
みりん		0.4	
清酒		1	
一味		0.01	
野菜の ごまあえ	削り節 だし用	0.5	
	出し昆布	0.5	
	水	10	
	きゅうり	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	しょうゆ	1.2	
	炒り白ごま 500g	1	
	すりごま	1	
	(個)野菜マフィン	25	

2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	206	
	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	15
		清酒	2
		おろし生姜	0.6
		おろしにんにく	0.2
		なす	25
サラダ油		1	
(冷)厚揚げ(カット)1kg		50	
皮むき玉葱		30	
人参		10	
たけのこ水煮(ホール)		10	
あつあげとなすのみそいため	ごま油	1	
	赤みそ	3	
	中双糖	2	
	しょうゆ	2	
	チキンコンソメ	0.6	
	でんぶん	1	
	豆板醤	0.03	
	湯	20	
	太もやし	28	
	チンゲンサイ	17	
チンゲンサイともやしのあえもの	人参	5	
	しょうゆ	2.3	
	食酢	2	
	上白糖	1.2	
	ごま油	0.6	

3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	
	ヤンニョムチキン	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	25
		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	25
		おろし生姜	0.3
		清酒	1
		でんぶん	5
米粉		2.5	
なたね油 ローリー		6	
(袋)トマトケチャップ 1kg		5	
おろしにんにく		0.5	
しょうゆ		1	
チヨレギサラダ	三温糖	2	
	みりん	0.6	
	赤みそ	0.6	
	豆板醤	0.05	
	炒り白ごま 500g	1	
	水	3	
	太もやし	25	
	キャベツ	20	
	人参	5	
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1	
はるさめスープ	韓国ナムルドレッシング	4.5	
	(レト)うずら卵1kg	20	
	皮むき玉葱	25	
	人参	8	
	中ねぎ	5	
	春雨(太め5cm)	3.5	
	サラダ油	0.5	
	(袋)がらスープ 3kg	4	
	しょうゆ	0.5	
	食塩	0.3	
はるさめスープ	チキンコンソメ	0.3	
	こしょう	0.03	
	ごま油	0.07	
	湯	105	

4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	
	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	20
		赤ぶどう酒	2
		(レト)蒸大豆 国産	15
		(冷)白いんげん豆 1kg	15
		皮むきじゃがいも(2cm)	40
		皮むき玉葱	40
		人参	15
パセリ		0.8	
(袋)トマト水煮 3kg		12	
サラダ油		1	
ポーケビーンズ	(袋)トマトケチャップ 1kg	3	
	(袋)トマトパウダー 200g	0.1	
	上白糖	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ	0.3	
	湯	20	
	キャベツ	20	
	きゅうり	25	
アーモンドサラダ	人参	5	
	しょうゆ	2.5	
	食酢	2	
	上白糖	1	
	サラダ油	1	
	アーモンド(刻み)	1.2	
	アーモンド(粉)	1.2	
	(個)ヨーグルト(無糖)	70	
	(個)希少糖入りシロップ	10	



15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	(袋)小魚佃煮	6
	牛乳	206
こつやどらふのたまごとじ	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	17
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	1
	(冷)さやいんげん 500g	10
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.4
	三温糖	1.9
	食塩	0.2
	削り節 だし用	0.5
湯	65	
小魚のつくだ煮	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	塩ふき昆布	1
	しょうゆ	1.2
すりごま	1.2	

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばら	精白米(自校)	65	
	清酒	4	
	食酢	15	
ずし	上白糖	10.5	
	食塩	1.1	
牛乳	出し昆布	0.7	
	(冷)むきえび	15	
さつまいものあげもん	油揚げ	5	
	高野豆腐(すし用)	1	
	ごぼう(さきがき・ごはん用小さめ)	8	
	人参	6	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
	干しいたけ(スライス)	0.8	
	上白糖	2.5	
	清酒	2	
	しょうゆ	0.6	
	うすくちしょうゆ	0.9	
	水	2	
	とうふのすまし汁	牛乳	206
		さつまいも天ぷら 冷凍	40
しょうゆ豆	なたね油 ローリー	8	
	(冷)豆腐(カット) 1kg	30	
	えのきたけ(1/2) 1kg	10	
	中ねぎ	5	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	食塩	0.4	
	しょうゆ	2	
	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	清酒	1	
湯	120		
しょうゆ豆	10		

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛赤肉(2×2cmスライス)	30
麦ごはん	皮むき玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆 1kg	3
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	(袋)マッシュルーム 1kg	7
	(袋)トマト水煮 3kg	15
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(袋)がらスープ 3kg	3
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
ミニトマト	食塩	1
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ	0.6
	上白糖	0.5
	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	2
	ローリエ	0.1
	湯	70
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	3
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
(乾)刻み昆布	0.2	
花かつお(碎片) 500g	0.8	
和風ドレッシング	4	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	
小煮干し	4	

18日(金)

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
はもとコーンのしんじょうフライ	(冷)はもとコーンのしんじょうフライ	小 50
	(冷)はもとコーンのしんじょうフライ	中 60
	なたね油 ローリー	6
	きゅうり	15
	太もやし	30
	人参	5
	しょうゆ	1.8
	すだち酢	1.5
	上白糖	1.2
	さつまいものしんじょうフライ	さつまいも(2cm角)県産
油揚げ		7
しめじ		7
人参		10
中ねぎ		5
(樽)麦みそ 8kg		7
清酒		1
煮干し だし用		3
水		100
香りあえ		
さつまいものみそ汁		

21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25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	コッペパン	50	ごはん	精白米(自校)	72	麦ごはん	精白米(委託)	60	小型コッペパン	コッペパン	30	ごはん	精白米(自校)	72
	コッペパン	60		精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		コッペパン	40		精白米(自校)	80
チョコ大豆クリーム	(個)チョコ大豆クリーム	小 10	牛乳	鉄強化米	0.5	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206	しじみの佃煮	鉄強化米	0.5
	(個)チョコ大豆クリーム	中 15		牛乳	206		米粒麦 委託	7		牛乳	206		(レト)しじみ佃煮	8
チョコ大豆クリーム	牛乳	206	秋野菜の煮もの	豚肉並(2×2cmスライス)	20	さばのみぞれ煮	牛乳	206	牛乳	スバガティ(ハーフ)	35	牛乳	牛乳	206
	(冷凍)ミニウインナー	30		清酒	1		(冷)さばのみぞれ煮	小 50		牛乳	1.3		てんぷら	15
牛乳	皮むきじゃがいも(2cm)	40	すいとん汁	(冷)厚揚げ(カット)1kg	10	ゆかりあえ	(冷)さばのみぞれ煮	中 70	ソー	サラダ油	1	切りほし大根のふくめ煮	油揚げ	7
	皮むき玉葱	30		れんこん(いちよう8mm)	15		太もやし	30		キャベツ	30		人参	7
ポトフ	キャベツ	25	みかん	ごぼう(斜め・3mm厚さ)	25	なめこ汁	人参	5	にんじん	皮むき玉葱	20	あんものういものムース	切干し大根	5
	パセリ	0.8		人参	5		きゅうり	15		人参	7		人参	7
ミックスピーンズサラダ	サラダ油	1	みかん	(冷)むき枝豆 1kg	5	なめこ汁	人参	5	にんじん	ピーマン	5	あんものういものムース	(冷)さやいんげん 500g	5
	(袋)がらスープ 3kg	3		サラダ油	1		赤じそ粉	0.5		人参	5		ピーマン	5
ミックスピーンズサラダ	しょうゆ	0.5	みかん	しょうゆ	1.5	なめこ汁	しょうゆ	1	にんじん	おろし生姜	0.5	あんものういものムース	しょうゆ	3
	食塩	0.5		みりん	0.5		しょうゆ	1		おろしにんにく	0.1		みりん	1.5
ミックスピーンズサラダ	こしょう	0.03	みかん	だし汁	15	なめこ汁	(冷)豆腐(カット)1kg	30	にんじん	サラダ油	2	あんものういものムース	清酒	1
	ローリエ	0.1		だし汁	15		油揚げ	7		とんかつソース	7		とんかつソース	7
ミックスピーンズサラダ	湯	80	みかん	(冷)すいとん	25	なめこ汁	なめこ 生	10	にんじん	ウスターソース	2	あんものういものムース	だし汁	15
	(ドライパック)ミックスビーンズ 福豆入り	7		油揚げ	8		人参	7		食塩	0.3		食塩	0.3
ミックスピーンズサラダ	(レト)まぐろ油漬	7	みかん	大根	15	なめこ汁	中ねぎ	5	にんじん	こしょう	0.03	あんものういものムース	清酒	1
	きゅうり	25		人参	8		赤みそ	5		粉かつお	0.5		粉かつお	0.5
ミックスピーンズサラダ	人參	10	みかん	中ねぎ	5	なめこ汁	中みそ	2	にんじん	青のり粉	0.2	あんものういものムース	ごぼう(ささがき)	15
	ごま油	0.3		しょうゆ	2		清酒	1		人参	22		人参	22
ミックスピーンズサラダ	(冷)レモン果汁 県産・500g	1	みかん	食塩	0.3	なめこ汁	煮干し だし用	3	にんじん	きゅうり	22	あんものういものムース	さつまいも(2cm角)	15
	しょうゆ	1.2		削り節 だし用	3		水	100		人参	22		人参	22
ミックスピーンズサラダ	上白糖	1	みかん	出し昆布	1	なめこ汁	水	100	にんじん	(レト)ホールコーン 1kg	7	あんものういものムース	中ねぎ	3
				清酒	1								りんご酢	2
ミックスピーンズサラダ			みかん	水	100	なめこ汁			にんじん	食酢	1	あんものういものムース	清酒	1
													上白糖	0.4
ミックスピーンズサラダ			みかん	(袋)洗淨みかん(10個入り)	80	なめこ汁			にんじん	オリーブ油	0.3	あんものういものムース	煮干し だし用	3
													サラダ油	0.3
ミックスピーンズサラダ			みかん			なめこ汁			にんじん	食塩	0.2	あんものういものムース	水	97
													こしょう	0.02
ミックスピーンズサラダ			みかん			なめこ汁			にんじん	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	小 10	あんものういものムース		
													(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	中 15

28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
	牛乳	206
牛乳	(冷)肉だんご	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
肉だんごのトマト煮こみ	皮むき玉葱	40
	(冷)ひよこ豆水煮	20
	パセリ	0.3
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	(袋)トマト水煮 3kg	25
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	湯	20
	キャベツ	20
	きゅうり	15
人参	5	
(乾)ひじき	0.6	
ダイスチーズ(4mm角)生食用	5	
和風ドレッシング	5	
(個)牛乳プリン鉄分強化	40	

29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
麦ごはん	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	鶏卵	25
	皮むき玉葱	50
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
	しょうゆ	4.5
	みりん	3
	上白糖	1.5
	清酒	1
	食塩	0.5
	でんぶん	0.8
削り節 だし用	1.5	
出し昆布	0.5	
湯	50	
牛乳	206	
たくあんあえ	小松菜	17
	太もやし	30
	たくあん(刻み)1kg袋	5
	しょうゆ	1.2
	炒り白ごま 500g	1
	(個)いも大福	30

30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
	冷)釜揚げいりこ米粉付 香川県産	37
かまあげいりこのなんばんづけ	なたね油 ローリー	4
	食酢	3.8
	しょうゆ	2.5
	上白糖	3
	一味	0.01
	湯	4
	切干し大根	4
	きゅうり	25
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	食酢	2
	しょうゆ	2
	上白糖	1
	炒り白ごま 500g	1
	(冷)つくね	30
	しめじ	7
	人参	7
	太ねぎ	5
おろし生姜	0.1	
中みそ	7	
甘みそ	5	
煮干し だし用	3	
清酒	1	
水	105	

31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳	豚肉並ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	15
	赤ぶどう酒	1
	(レト)ひきわり大豆 1kg	25
	皮むき玉葱	45
	人参	20
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レーズン	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	4
	(袋)トマトパウダー 200g	0.5
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.7
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
牛乳	206	
太もやし	20	
きゅうり	25	
人参	5	
(乾)海藻ミックス	0.5	
食酢	2.2	
しょうゆ	2.2	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	