



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
ぶた肉とあつあげのしょうが煮 たくあんあえ 納豆(中のみ)	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	皮むき玉葱	40
	人参	20
	板こんにゃく	30
	(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	10
	サラダ油	0.5
	おろし生姜	0.5
	上白糖	1.8
	しょうゆ	3.2
	湯	10
	小松菜	17
	太もやし	33
	たくあん(刻み)1kg袋	7
	しょうゆ	1.2
炒り白ごま 500g	1	
(個)納豆 チルド	40	

12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
さばのごまだれかけ 小松菜のおかかあえ 冬野菜のみそ汁	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
	三温糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ	0.5
	練りごま(白)	1.5
	おろし生姜	1
	でんぶん	0.1
	すりごま	1
	水	8
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	しょうゆ	1.3
	花かつお(碎片)500g	1.1
油揚げ	5	
(セ)白菜	20	
大根	20	
人参	5	
中ねぎ	3	
中みそ	6	
甘みそ	2	
煮干し だし用	3	
清酒	1	
湯	110	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ココアあげパン	コッペパン	50
	コッペパン	70
	なたね油	6
	ピュアココア	4
牛乳	グラニュー糖	9
	紙ナフキン	1
ポトフ アーモンドサラダ	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	白ぶどう酒	1
	(冷)白いんげん豆 1kg	10
	キャベツ	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	皮むき玉葱	30
	人参	7
	ローリエ	0.1
	サラダ油	1
	しょうゆ	0.3
	(袋)がらスープ 3kg	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	80
人参	25	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
アーモンド(刻み)	1.5	
食酢	2	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

14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
味つけのり	(個)味付けのり(無償提供)	2.5
	牛乳	206
牛乳 あつあげのあま酢煮 ごまだレッシングあえ	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	40
	皮むき玉葱	40
	たけのこ水煮(ホール)	20
	人参	12
	(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	10
	干しいたけ(スライス)	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	上白糖	3.3
	しょうゆ	4
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2.7
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.1
	でんぶん	1
水	10	
きゅうり	17	
太もやし	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
和風ドレッシング	4.5	

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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 肉だんごのトマト煮 大根サラダ	コッペパン	50	ごはん 牛乳 プルコギ もやしと人参のナムル しらぬい(中のみ)	精白米(自校)	72	コッペパン 牛乳 鶏肉 胸・皮なし(2×1cm) 鶏肉 もも・皮なし(2×1cm) とり肉のカチャトローラ 海そうサラダ しらぬい <sup>193</sup> しらぬい(小のみ)	コッペパン	50	ごはん 牛乳 ちぬの野菜あんかけ つくね汁	精白米(自校)	72	全粒粉パン いちごジャム 牛乳 野菜のカレースープ煮 にんじんサラダ	全粒粉パン	50		
	コッペパン	60		精白米(自校)	80		コッペパン	60		精白米(自校)	80		全粒粉パン	60		
	牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	(個)いちごジャム	15
	(冷)肉だんご	30		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12		牛乳	206		(冷)クロダイ 皮付き骨なし 2cmカット	50	牛乳	206
	皮むきじゃがいも(2cm)	40		牛肉(香川県産)2×2cmスライス	40		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8		清酒	2		清酒	2	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	皮むき玉葱	40		おろし生姜	0.5		皮むきじゃがいも(2cm)	40		食塩	0.15		食塩	0.15	(冷)大豆水煮	15
	人参	15		おろしにんにく	0.5		人参	10		でんぷん	6		でんぷん	6	(レト)ミックスビーンズ	15
	エリンギ(1×2×0.3cm)	10		しょうゆ	1		皮むき玉葱	50		なたね油	5		なたね油	5	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	(冷)ひよこ豆水煮	10		コチジャン	0.01		(冷)大豆水煮	20		人参	3		人参	3	皮むき玉葱	45
	おろしにんにく	0.5		清酒	1		エリンギ(1×2×0.3cm)	10		パセリ	5		パセリ	5	エリンギ(1×2×0.3cm)	15
	サラダ油	1		キャベツ	40		しょうゆ	1		おろしにんにく	0.5		おろしにんにく	0.5	ドライパセリ	0.02
	バター	0.5		皮むき玉葱	35		にら	5		サラダ油	1		サラダ油	1	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮 3kg	25		人参	10		人参	10		バター	0.5		バター	0.5	白ぶどう酒	2
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2		しめじ	8		(袋)トマト水煮 3kg	25		(袋)トマトケチャップ 1kg	2		(袋)トマトケチャップ 1kg	2	しょうゆ	1.2
	(袋)トマトパウダー 200g	0.2		ごま油	1		(袋)トマトケチャップ 1kg	2		(袋)トマトパウダー 200g	0.2		(袋)トマトパウダー 200g	0.2	上白糖	0.5
	赤ぶどう酒	1		赤みそ	3.2		(袋)トマトパウダー 200g	0.2		赤ぶどう酒	1		赤ぶどう酒	1	みりん	1
	上白糖	1		上白糖	1.2		赤ぶどう酒	1		上白糖	0.5		上白糖	0.5	でんぷん	0.3
	ウスターソース	0.7		清酒	2		ウスターソース	0.7		ウスターソース	0.7		ウスターソース	0.7	湯	13
	チキンコンソメ	0.4		しょうゆ	2		チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.5	(冷)つくね	40
	食塩	0.3		チキンコンソメ	0.1		食塩	0.3		食塩	0.3		食塩	0.3	しめじ	7
	こしょう	0.04		でんぷん	0.5		こしょう	0.03		こしょう	0.03		こしょう	0.03	人参	10
	湯	30		水	5		湯	20		湯	20		湯	20	ごぼう(さがき)	8
	大根	25		太もやし	25		(乾)海藻ミックス	0.5		(乾)海藻ミックス	0.5		(乾)海藻ミックス	0.5	太ねぎ	3
	きゅうり	25		きゅうり	20		きゅうり	25		きゅうり	25		きゅうり	25	中みそ	6
	(レト)ホールコーン 1kg	7		人参	5		人参	5		人参	5		人参	5	甘みそ	2
	サラダ油	0.7		しょうゆ	2		しょうゆ	5		しょうゆ	5		しょうゆ	5	おろし生姜	0.15
	上白糖	1		食酢	1.5		食酢	10		食酢	10		食酢	10	削り節 だし用	3
食酢	1.2	上白糖	1	(レト)ホールコーン 1kg	7	(レト)ホールコーン 1kg	7	(レト)ホールコーン 1kg	7	出し昆布	1					
食塩	0.3	ごま油	0.5	しょうゆ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	2	清酒	1					
こしょう	0.02	すりごま	1	食酢	2	食酢	2	食酢	2	水	100					
				上白糖	0.8	上白糖	0.8	上白糖	0.8							
				ごま油	0.3	ごま油	0.3	ごま油	0.3							
				サラダ油	0.3	サラダ油	0.3	サラダ油	0.3							
				炒り白ごま 500g	1	炒り白ごま 500g	1	炒り白ごま 500g	1							
				しらぬい(高松市無償提供)	50	しらぬい(高松市無償提供)	50	しらぬい(高松市無償提供)	50							
				紙ナフキン	1	紙ナフキン	1	紙ナフキン	1							

25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
しじみの つくだ煮	(レト)しじみ佃煮	8
	牛乳	206
ぶた肉と野菜の 塩こうじいため 切ほし大根のごまあえ	豚肉並(3×3cmスライス)	35
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.5
	しょうゆ	1
	液体塩こうじ	5
	清酒	1
	サラダ油	2
	キャベツ	35
	皮むき玉葱	20
	太もやし	20
	エリンギ(1×2×0.3cm)	10
	人参	5
	液体塩こうじ	10
	食塩	0.01
	こしょう	0.02
しょうゆ	2.5	
上白糖	0.8	
みりん	0.5	
でんぷん	0.5	
切干し大根	5	
(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	10	
(レト)ホールコーン 1kg	8	
食酢	1.7	
しょうゆ	2	
上白糖	1.2	
ごま油	1	
炒り白ごま 500g	1	

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
あぶた まどどんぶり (麦ごはん) 牛乳 おかか あえ ミックス ナッツ	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
	油揚げ	15
	干しいたけ(スライス)	0.5
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	なると(3mm)	7
	中ねぎ	5
	鶏卵	20
	しょうゆ	7
	みりん	2
	食塩	0.2
でんぷん	0.5	
三温糖	1.6	
清酒	1	
削り節 だし用	1.5	
湯	60	
キャベツ	25	
きゅうり	25	
しょうゆ	1.2	
花かつお(碎片)500g	1	
(個)ミックスナッツ	15	

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばらずし 牛乳 菜花の ごまあえ すまし汁 ひな あられ	精白米(自校)	65
	清酒	4
	出し昆布	0.7
	食酢	15
	上白糖	10.5
	食塩	1.1
	(冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	高野豆腐(ずし用)	1
	ごぼう(きさがき・ごはん用小さめ)	8
	人参	6
	干しいたけ(スライス)	0.8
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	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	
牛乳	206	
菜の花(高松市無償提供)	20	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
しょうゆ	1.2	
上白糖	0.6	
炒り白ごま 500g	1	
すりごま	1	
(冷)豆腐(カット)1kg	30	
型抜きかまぼこ(梅)	6	
皮むき玉葱	10	
えのきたけ(1/2)1kg	10	
中ねぎ	3	
食塩	0.4	
しょうゆ	2	
削り節 だし用	3	
出し昆布	1	
清酒	1	
水	100	
(個)ひなあられ	8	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 アイント トーフ ザウア クラウト 風 サラダ チーズ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷蔵)ミニウインナー	25
	ベーコン(短冊)	5
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	皮むき玉葱	40
	皮むきかぶ	10
	人参	10
	(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	4
	(乾)レンズ豆	3
	サラダ油	2.5
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.01
	ナツメグパウダー 100g	0.01
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	80	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン 1kg	10	
ワインビネガー	2	
食酢	1	
上白糖	0.4	
サラダ油	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	