

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	精白米(委託)	60	コッ ペパン	コッペパン	50	麦 ごはん	精白米(委託)	60	カレ ーライス (麦 ごはん)	精白米(委託)	60	大 豆 ご はん	精白米(自校)	65
	精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5
牛 乳	米粒麦 委託	6	牛 乳	牛乳	206	牛 乳	米粒麦 委託	6	牛 乳	米粒麦 委託	6	牛 乳	牛肉(2×2cmスライス)	15
	米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7					清酒	0.6
い わ し の か ば 焼 き 風	牛乳	206	牛 乳	牛赤肉(2cm角)	30	ぶ た 肉 と あ つ あ げ の し ょ う が 煮	牛乳	206	牛 乳	豚肉並(2×2cmスライス)	30	牛 乳 プ リ ン	油揚げ	3
	(冷)いわし開き 澱粉付	小 40			おろしにんにく		0.1	た く あ ん あ え					牛 乳	皮むきじゃがいも(2cm)
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	(冷)いわし開き 澱粉付	中 50	ボ ル シ テ	赤ぶどう酒	2	た く あ ん あ え	豚肉並(2×2cmスライス)		20	牛 乳	皮むき玉葱	40		牛 乳 プ リ ン
	なたね油	7			皮むきじゃがいも(2cm)		30	納 豆 (中 のみ)	清酒		2	牛 乳	人参	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	上白糖	2.4	野 菜 サ ラ ダ	ピーツ	7	納 豆 (中 のみ)	(冷)厚揚げ(カット)1kg		30	牛 乳	(冷)むき枝豆 1kg		5	牛 乳 プ リ ン
	しょうゆ	2.4			皮むき玉葱		35	納 豆 (中 のみ)	皮むきじゃがいも(2cm)		40	牛 乳	サラダ油	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	みりん	1.4	野 菜 サ ラ ダ	キャベツ	20	納 豆 (中 のみ)	皮むき玉葱		40	牛 乳	おろしにんにく		0.5	牛 乳 プ リ ン
	おろし生姜	0.1			パセリ		0.4	納 豆 (中 のみ)	板こんにやく		30	牛 乳	小麦粉	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	清酒	1.4	野 菜 サ ラ ダ	(袋)トマト水煮 3kg	10	納 豆 (中 のみ)	(冷)きやいんげん 3cmカット 500g		10	牛 乳	サラダ油		6.5	牛 乳 プ リ ン
	でんぷん	0.3			サラダ油		1	納 豆 (中 のみ)	サラダ油		0.5	牛 乳	カレー粉	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	湯	3	野 菜 サ ラ ダ	バター	1	納 豆 (中 のみ)	おろし生姜		0.5	牛 乳	(袋)がらスープ 3kg		3	牛 乳 プ リ ン
	食べて菜	17			(袋)トマトケチャップ 1kg		2	納 豆 (中 のみ)	上白糖		1.8	牛 乳	ウスターソース	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	太もやし	30	野 菜 サ ラ ダ	食塩	0.5	納 豆 (中 のみ)	しょうゆ		3.2	牛 乳	赤ぶどう酒		2	牛 乳 プ リ ン
	赤じそ粉	0.5			こしょう		0.05	納 豆 (中 のみ)	湯		10	牛 乳	(袋)トマトケチャップ 1kg	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	しょうゆ	1	野 菜 サ ラ ダ	チキンコンソメ	0.5	納 豆 (中 のみ)	小松菜		17	牛 乳	とんかつソース		1	牛 乳 プ リ ン
	(冷)豆腐(カット)1kg	30			ローリエ		0.1	納 豆 (中 のみ)	太もやし		33	牛 乳	チャツネ 450g	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	型抜きかまぼこ(鬼)	6	野 菜 サ ラ ダ	生クリーム	3	納 豆 (中 のみ)	たくあん(刻み)1kg袋		7	牛 乳	食塩		0.8	牛 乳 プ リ ン
	皮むき玉葱	15			湯		50	納 豆 (中 のみ)	しょうゆ		1.2	牛 乳	とんかつソース	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	中ねぎ	3	野 菜 サ ラ ダ	大根	15	納 豆 (中 のみ)	炒り白ごま 500g		1	牛 乳	チキンコンソメ		0.7	牛 乳 プ リ ン
	食塩	0.4			きゅうり		25	納 豆 (中 のみ)	(個)納豆 チルド		40	牛 乳	湯	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	しょうゆ	2	野 菜 サ ラ ダ	人参	5	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	大根		25	牛 乳 プ リ ン
	削り節 だし用	3			(レト)ホールコーン 1kg		7	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	きゅうり	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	だし昆布	1	野 菜 サ ラ ダ	食酢	1.5	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	(レト)ホールコーン 1kg		7	牛 乳 プ リ ン
	清酒	1			サラダ油		1	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	上白糖	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え	湯	100	野 菜 サ ラ ダ	食塩	0.3	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	しょうゆ		1.5	牛 乳 プ リ ン
	(個)節分豆	5			こしょう		0.02	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	食酢	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ	上白糖	0.8	納 豆 (中 のみ)				牛 乳	オリーブ油		0.2	牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳	小煮干し	
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		
食 べ て 菜 の し そ 香 り あ え			野 菜 サ ラ ダ			納 豆 (中 のみ)				牛 乳				牛 乳 プ リ ン
								納 豆 (中 のみ)				牛 乳		

10日(月)

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
マーボー豆腐 中華あえ 小魚入りアーモンド	豚肉並ミンチ	20
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)1kg	65
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	10
	太ねぎ	3
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	(袋)トマトパウダー 200g	0.2
	しょうゆ	3.5
	(袋)がらスープ 3kg	3
	赤みそ	2.5
	三温糖	0.8
	チキンコンソメ	0.45
	食塩	0.1
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
でんぷん	1	
湯	30	
れんこん(いちょう2mm)	20	
きゅうり	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
しょうゆ	2.2	
食酢	1.9	
上白糖	1	
ごま油	0.6	
すりごま	1	
(個)小魚入りアーモンド	8	

12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	60
牛乳		
	牛乳	206
牛乳 肉だんごの トマト煮 大根 サラダ	(冷)肉だんご	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	エリンギ(1×2×0.3cm)	10
	(冷)ひよこ豆水煮	10
	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	0.2
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	湯	30
	大根	25
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
サラダ油	0.7	
上白糖	1	
食酢	1.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	

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
味つけのり	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳 あつあげの あま酢煮 ごまドレッシング あえ	(個)味付けのり(無償提供)	2.5
	牛乳	206
	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
	でんぷん	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	

14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	70
なたね油		
	なたね油	6
ピュアココア		
	ピュアココア	4
グラニュー糖		
	グラニュー糖	9
紙ナフキン		
	紙ナフキン	1
牛乳 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	

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
	(冷)さば	小 50
さばのごまだれかけ	(冷)さば	中 70
	清酒	1
小松菜のおかかあえ 冬野菜のみそ汁	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	

18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン	50
	全粒粉パン	60
	(個)いちごジャム	15
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	25
いちごジャム	(冷)大豆水煮	15
	(レト)ミックスビーンズ	15
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	皮むき玉葱	45
	エリンギ(1×2×0.3cm)	15
	ドライパセリ	0.02
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	しょうゆ	1.2
	三温糖	0.5
	チキンコンソメ	0.5
野菜のカレースープ煮	カレー粉	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	30
	人参	25
	きゅうり	20
	(レト)まぐろ油漬	8
	かんきつドレッシング	4.5

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	牛乳	206
	(冷)クロダイ 皮付き骨なし 2cmカット	50
	清酒	2
ちぬの野菜あんかけ	食塩	0.15
	でんぶん	6
	なたね油	5
	人参	3
	皮むき玉葱	5
	干しいたけ(スライス)	0.3
	中ねぎ	3
	おろし生姜	0.5
	しょうゆ	2
	上白糖	1
	みりん	1
	でんぶん	0.3
	湯	13
	(冷)つくね	40
	しめじ	7
	人参	10
	ごぼう(ささがき)	8
太ねぎ	3	
中みそ	6	
甘みそ	2	
おろし生姜	0.15	
削り節 だし用	3	
出し昆布	1	
清酒	1	
水	100	

20日(木)

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	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
とり肉のカチャトौरラ海そうサラダ	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	人参	10
	皮むき玉葱	50
	(冷)大豆水煮	20
	エリンギ(1×2×0.3cm)	10
	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	0.2
	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	
(乾)海藻ミックス	0.5	
きゅうり	25	
人参	5	
キャベツ	10	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
しょうゆ	2	
食酢	2	
上白糖	0.8	
ごま油	0.3	
サラダ油	0.3	
炒り白ごま 500g	1	
しらぬい(高松市無償提供)	50	
紙ナフキン	1	

21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
	牛肉(香川県産)2×2cmスライス	40
ブルコギ	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	しょうゆ	1
	コチジャン	0.01
	清酒	1
	キャベツ	40
	皮むき玉葱	35
	にら	5
	人参	10
	しめじ	8
	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	
でんぶん	0.5	
水	5	
太もやし	25	
きゅうり	20	
人参	5	
しょうゆ	2	
食酢	1.5	
上白糖	1	
ごま油	0.5	
すりごま	1	
しらぬい(高松市無償提供)	50	
紙ナフキン	1	

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
あぶた たまご どんぶり (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
	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(砕片)500g	1	
(個)ミックスナッツ	15	

26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
	(レト)しじみ佃煮	8
	牛乳	206
	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	

27日(木)

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
	(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	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ば ら ず し	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(すし用)	1
	ごぼう(さきがき・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	