

8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆「じはん」	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	もち米	9
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.7
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6
	つきこんにやく	15
	洗いごぼう	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	8
	ごま油	2
	しょうゆ	2
	三温糖	1
	みりん	1
きんぴらごぼう	炒り白ごま	1
	一味	0.01
	湯	5
冬野菜のみそ汁	油揚げ	8
	大根	20
	白菜	20
	人参	7
	太ねぎ	7
	中みそ	5
	甘みそ	4.5
	煮干し だし用	4
	水	110
	(個)ココアッフル 鉄分強化	28
ココアッフル		

9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
年明けハヤシうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1~3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	生姜	0.4
	清酒	1.5
	型抜きかまぼこ(梅)	5
	白菜	25
	玉葱	25
	大根	15
牛乳	金時人参	10
	もやし	10
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	4
	みりん	1
	食塩	0.5
	でんぶん	2
	煮干し だし用	5
さつまいものからあげ ゆでプロツコリー	水	110
	牛乳	206
紅白いちごゼリー(中のみ)	さつま芋1..5cm角切り	50
	なたね油	4
	食塩	0.1

13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	牛乳	206
ダツカルビ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
(麦ごはん)	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	10
うずらたまごとチンゲン	清酒	1
	トップギ	25
	さつまいも(2cm角)	25
	玉葱	25
	キャベツ	30
	人参	10
	にんにく	0.8
	生姜	0.5
	ごま油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	6
	しょうゆ	1.5
	コチジャン	1.8
	上白糖	1
	みりん	1
	赤みそ	0.5
	食塩	0.1
	一味	0.01
	水	5
	ポンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(レト)うずら卵1kg	25
	玉葱	25
	チンゲンサイ	10
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.03
	清酒	1
	ごま油	0.5
	湯	120

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根菜力	精白米(委託)	60
ライス	精白米(委託)	70
(麦ごはん)	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	ナリーフ豚 並3×3カット スライス	20
	玉葱	45
	じゃがいも	35
	人参	15
	洗いごぼう	15
	セロリ	5
	牛乳	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	(袋)がらスープ 1kg	4
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.4
	湯	80
ヨーグルト	上乾ちりめん	2
	レタス	35
	大根	30
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.3
	食酢	1.6
	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

15日(木)

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
関東風おでん	チヌ団子 冷凍(無償提供)	30
	牛肉(2×2cmスライス)	10
	(冷)厚揚げ(カット) 1kg	30
	てんぶら	10
	大根	35
	板こんにゃく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	しょうゆ	3.8
	上白糖	2.5
	清酒	1
	みりん	1
	削り節 だし用	2
	水	50
ほうれん草のアーモンドあえ	ほうれん草	30
	キャベツ	20
	もやし	20
	アーモンド(刻み)	1.5
	しょうゆ	2.7
	食酢	2.2
	上白糖	1
	サラダ油	1
	アーモンド(粉)	1
みかん	みかん	80

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳	牛乳	206
クリームシチュー	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	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
	しめじ	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	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
	ローリエ	0.1
	湯	60
	(生)プロッコリー(カット)県産	20
	キャベツ	20
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3.3
	サラダ油	1.3
	上白糖	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
りんご	りんご	40

19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)鮭20cm角切・皮付き骨なし 50
 生姜 1
 清酒 2
 しょうゆ 1
 食塩 0.1
 米粉 4
 でんぶん 3
 なたね油 5
 (乾)茎わかめ(カット)国産・200g 1
 キャベツ 25
 きゅうり 10
 人参 5
 しょうゆ 2.2
 食酢 2.2
 上白糖 1.2
 サラダ油 0.5
 ごま油 0.5
 豆腐 30
 油揚げ 5
 大根 15
 人参 10
 干しいたけ(スライス) 0.8
 中ねぎ 5
 しょうゆ 1
 清酒 1
 食塩 0.6
 みりん 0.3
 でんぶん 0.5
 削り節 だし用 4
 出し昆布 1
 水 120

ハバ 杯 汁

20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
牛乳	精白米(自校)	80
タコライス	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
豚肉赤身ミンチ	(冷)さばのみぞれ煮	30 小 50
赤ぶどう酒	(冷)さばのみぞれ煮	1 中 70
玉葱	人参	30
人参	小松菜	7
切干し大根	もやし	5
にんにく	味付けのみのり(5~10mm幅)県産	0.5
サラダ油	しょうゆ	1
(袋)トマト水煮 1kg	鶏卵	20
(袋)トマトケチャップ 1kg	玉葱	8 25
上白糖	人参	1
ウスターソース	中ねぎ	1
食塩	干しいたけ(スライス)	0.3
チリパウダー	しょうゆ	0.12
こしょう	食塩	0.02
でんぶん	でんぶん	0.8
チーズ	削り節 だし用	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	出し昆布	7 25
(冷)いももち	湯	
玉葱	出し昆布(済)	20
人参	上乾ちりめん	8
セロリ	炒り白ごま	5
パセリ	しょうゆ	0.5
サラダ油	三温糖	1
(袋)がらスープ 1kg		1
食塩		0.4
しょうゆ		0.5
チキンコンソメ		0.3
こしょう		0.03
湯		120
(個)ハーフスライスチーズ		小 12
(個)スライスチーズ		中 20

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	60
牛乳	精白米(委託)	70
タコライス	米粒麦 委託	6
牛乳	米粒麦 委託	7
豚肉赤身ミンチ	牛乳	206
赤ぶどう酒	(冷)さばのみぞれ煮	30 小 50
(レト)ひきわり大豆 1kg	(冷)さばのみぞれ煮	1 中 70
玉葱	小松菜	30
人参	もやし	7
切干し大根	味付けのみのり(5~10mm幅)県産	5
にんにく	しょうゆ	0.5
サラダ油	鶏卵	1
(袋)トマト水煮 1kg	玉葱	20
(袋)トマトケチャップ 1kg	人参	8 25
上白糖	中ねぎ	1
ウスターソース	干しいたけ(スライス)	1
食塩	しょうゆ	0.3
チリパウダー	食塩	0.12
こしょう	でんぶん	0.02
でんぶん	削り節 だし用	0.8
チーズ	出し昆布	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	湯	7
(冷)いももち	出し昆布(済)	25
玉葱	上乾ちりめん	20
人参	炒り白ごま	8
セロリ	しょうゆ	5
パセリ	三温糖	0.5
サラダ油		1
(袋)がらスープ 1kg		4
食塩		0.4
しょうゆ		0.5
チキンコンソメ		0.3
こしょう		0.03
湯		120
(個)ハーフスライスチーズ		
(個)スライスチーズ		

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	60
牛乳	精白米(自校)	73
タコライス	米粒麦 自校	6
牛乳	米粒麦 自校	7
豚肉並ミンチ	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
マーボーあつあげ	(冷)さばのみぞれ煮	20
はるさめ	清酒	マーボーあつあげ
サラダ	(冷)厚揚げ(カット)1kg	1
	玉葱	50
	人参	35
	中ねぎ	10
	干しいたけ(スライス)	5
	生姜	0.8
	にんにく	1
	サラダ油	0.8
	(袋)トマト水煮 1kg	1
	上白糖	0.2
	キユウリ	0.15
	赤ぶどう酒	0.3
	チキンコンソメ	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.02
	大根	20
	人参	15
	(缶)ホールコーン	10
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5
	食酢	5
	サラダ油	2
	豆板醤	1
	上白糖	0.6
	食塩	0.2
	ごま油	0.1
	湯	0.02
	ベーコン(短冊)	25
	じゃがいも	5
	玉葱	40
	チンゲンサイ	25
	人参	20
	セロリ	5
	パセリ	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
	ごま油	1
	からし粉	0.03
	食塩	0.1

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コツペパン	コッペパン(丸型)	50
牛乳	コッペパン(丸型)	60
白身魚のトマトソースかけ	牛乳	206
マセドアンサラダ	(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし	50
コンソメスープ	清酒	2
りんごタルト	食塩	0.15
	でんぶん	6
	なたね油	6
	(袋)トマト水煮 1kg	25
	玉葱	7
	上白糖	1
	にんにく	0.15
	赤ぶどう酒	0.3
	チキンコンソメ	0.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.02
	きゅうり	20
	大根	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5
	食酢	2
	サラダ油	1
	豆板醤	0.06
	上白糖	1
	食塩	0.2
	ごま油	0.1
	湯	0.02
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	40
	玉葱	25
	人参	5
	セロリ	5
	パセリ	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
	ごま油	1
	からし粉	0.03
	食塩	0.1
	りんごのタルト	35

A 1月

26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	200
ルーローハン	豚肉赤身(2cm角)	45
	清酒	-
	サラダ油	-
	(レト)うずら卵1kg	20
	玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	-
	干しいたけ(スライス)	0.8
	中ねぎ	3
	生姜	0.5
ビーフンスープ	にんにく	0.5
	サラダ油	0.3
	しょうゆ	3
	オイスターソース	2
	三温糖	1.5
	食酢	0.5
	ごま油	0.5
	でんぶん	0.1
	水	-
ミニトマト	ポンレスハム(短冊)卵抜き	-
	玉葱	30
	人参	-
	中ねぎ	5
	ビーフン	5
	サラダ油	0.3
	(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	0.5
ミニトマト(高松産ごじまん品等利用拡大事業)	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	湯	130

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30目(金)