1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ぶたにらスタミナどんぶり　牛乳　はるさめスープ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		40
	清酒		1
	（レト）ひきわり大豆　1kg		15
	皮むき玉葱		40
	にら		5
	たけのこ水煮（1／2カット）		10
	エリンギ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.3
	ごま油		0.7
	しょうゆ		2
	オイスターソース		1.4
	三温糖		0.9
	チキンコンソメ		0.5
	豆板醤		0.1
	炒り白ごま		1
	でんぷん		0.5
	水		7
	ベーコン（短冊）		8
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	春雨（8～10cm）		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		120

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムタクごはん　牛乳　はものからあげ　野菜と油あげのあえもの　フルーツポンチ	精白米（自校）		60
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		25
	白菜キムチ（ごはん用）1kg		15
	たくあん（刻み）1kg袋		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	生姜		0.8
	ごま油		1
	清酒		2
	しょうゆ		0.8
	上白糖		0.8
	牛乳		206
	冷）はも澱粉付き		40
	なたね油		5
	食塩		0.09
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		5
	きゅうり		20
	小松菜		15
	人参		7
	しょうゆ		1.8
	ポン酢		1
	花かつお（砕片）500g		0.5
	（レト）黄桃　1kg		20
	（レト）パインアップル　1kg		25
	（冷）カクテルゼリー		30
	白ぶどう酒		1.2
	上白糖		0.8
	水		10

3日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　とり肉と野菜のトマト煮　小松菜とツナのサラダ　なし	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		25
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		15
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）白いんげん豆　1kg		15
	玉葱		40
	じゃがいも		35
	（袋）トマト水煮　1kg		15
	（冷）トマトダイスカット　香川県産　1kg		10
	人参		15
	にんにく		1
	サラダ油		1
	（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		0.3
	こしょう		0.05
	湯		25
	（レト）まぐろ油漬		10
	キャベツ		25
	小松菜		15
	人参		7
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	梨（二十世紀）		30

4日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　プルコギ　韓国風いそ香あえ　ワンタンスープ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	牛肉（3×2cmスライス）		30
	にんにく		0.4
	しょうゆ		1.5
	上白糖		1.4
	清酒		1
	太もやし		25
	玉葱		20
	人参		8
	にら		4
	サラダ油		1
	赤みそ		2.2
	ごま油		0.5
	一味		0.01
	チンゲンサイ		25
	きゅうり		20
	人参		7
	炒り白ごま		1
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.15
	ごま油		1
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		10
	（乾）たんめん		7
	玉葱		35
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		2
	中ねぎ		3
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	しょうゆ		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	湯		120

5日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　おかかあえ　ぶどうゼリー（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	炊き込みわかめ		1.9
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	じゃがいも		65
	玉葱		35
	つきこんにゃく		15
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1.8
	清酒		2
	湯		7
	太もやし		20
	小松菜		20
	きゅうり		15
	人参		5
	花かつお（砕片）500g		0.8
	しょうゆ		2.2
	上白糖		1
	（個）ぶどうゼリー　鉄分・食物繊維強化		40

8日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
さばのみそ煮	鉄強化米		0.5
五色あえ			
なす入りふしめん汁	牛乳		206
	（冷）さばのみそ煮		小　50
	（冷）さばのみそ煮		中　70
	大根		25
	きゅうり		20
	人参		7
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		0.7
	炒り白ごま		1
	しょうゆ		1.1
	食塩		0.1
	型抜きかまぼこ（小菊）		6
	ふしめん		3
	なす		10
	玉葱		25
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	しょうゆ		0.6
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		0.5
	水		125

9日（火）

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
牛乳	コッペパン		50
とり肉とミニとうがんのクリーム煮			
親子ビーンズサラダ	牛乳		206
シャインマスカット（小中のみ）			
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）（香川県産）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）（香川県産）		10
	白ぶどう酒		1
	玉葱		35
	じゃがいも		30
	皮むきミニ冬瓜		25
	人参		15
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	サラダ油		2.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	食塩		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.05
	調理用牛乳　1L		25
	湯		50
	（レト）まぐろ油漬		7
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（冷）大豆水煮		8
	（冷）むき枝豆　1kg		8
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1.5
	しょうゆ		1.5
	上白糖		1.2
	サラダ油		1
	シャインマスカット（高松産ごじまん品等利用拡大事業）		20

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
あじのなんばんづけ	鉄強化米		0.5
ごまあえ			
わかめのみそ汁	牛乳		206
	冷）アジ　一口カット打ち粉付き		40
	なたね油		5
	中ねぎ		2
	食酢		3.5
	しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.5
	太もやし		20
	小松菜		20
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	しょうゆ		2.3
	上白糖		0.9
	（冷）豆腐（カット）1kg		15
	油揚げ		5
	玉葱		25
	人参		5
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.6
	中みそ		5.5
	甘みそ		4.5
	煮干し　だし用		4
	水		115

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（ナン）	（個）ナン		小1・2　50
牛乳	（個）ナン		小3-6　70
野菜サラダ	（個）ナン		中　100
ビーフンとうずらたまごのスープ			
ヨーグルト	牛乳		206
	牛肉ミンチ		10
	豚肉赤身ミンチ		25
	赤ぶどう酒		1
	（レト）ひきわり大豆　1kg		20
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	ピーマン		4
	レーズン		1
	にんにく		0.6
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	（袋）トマトケチャップ　1kg		9
	ウスターソース		3
	カレー粉		1.1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.5
	キャベツ		30
	きゅうり		25
	人参		7
	かんきつドレッシング		7
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）うずら卵1kg		25
	玉葱		20
	人参		7
	エリンギ		5
	中ねぎ		3
	ビーフン		5
	生姜		0.2
	サラダ油		0.5
	（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		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		110
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

12日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
手作りひじきふりかけ	精白米（自校）		75
牛乳	鉄強化米		0.5
なすとあつあげの中華煮			
バンサンスー	（レト）芽ひじき水煮500g		4.5
	上乾ちりめん		2
	花かつお（砕片）500g		0.25
	炒り白ごま		0.5
	みりん		1
	しょうゆ		0.7
	三温糖		0.4
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	玉葱		25
	なす		20
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	たけのこ水煮（1／2カット）		8
	ピーマン		5
	太ねぎ		3
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		2.4
	しょうゆ		2
	テンメンジャン		1
	中双糖		0.8
	みりん		0.8
	チキンコンソメ		0.5
	豆板醤		0.04
	でんぷん		1
	湯		7
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		6
	太もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	しょうゆ		2.2
	食酢		2.2
	上白糖		1.2
	ごま油		1
	からし粉		0.05

16日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ぶた肉のバーベキューソース　のり塩ポテト　野菜スープ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3㎝スライス）		40
	清酒		2
	玉葱		30
	洗いれんこん		10
	エリンギ		8
	人参		7
	ピーマン		5
	生姜		0.2
	にんにく		0.1
	サラダ油		2
	（レト）おろしりんご		2.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2.3
	ウスターソース		1.3
	食塩		0.15
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.5
	（冷）皮つきフライドポテト		40
	なたね油		3
	食塩		0.08
	青のり粉		0.1
	ベーコン（短冊）		6
	キャベツ		25
	皮むき玉葱		30
	人参		5
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	しょうゆ		0.4
	こしょう		0.05
	湯		110

17日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス　牛乳　フォーのアジアンサラダ　ミニトマト　チーズ（中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		25
	鶏肉　ひき肉		25
	清酒		2
	皮むき玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		8
	黄パプリカ		8
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.06
	サラダ油		1
	みりん		2
	しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.2
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	フォー		5
	太もやし		25
	きゅうり		15
	人参		5
	香味玉ねぎドレッシング		8
	ミニトマト		30
	（個）キャンディチーズ　5g　鉄強化		10

18日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
おなかいっぱい栄養いっぱい乾ぺきごはん　牛乳　平つくねの照り焼き　海そうサラダ　コーンスープ　ミックスナッツ（中のみ）	精白米（自校）		60
	鶏肉　胸・皮なし（1×1㎝）		10
	鶏肉　もも・皮なし（1×1㎝）		5
	人参		5
	（冷）油揚げ（5㎜×40㎜）		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	切干し大根		1.8
	（乾）ひじき		0.5
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1.3
	食塩		0.3
	牛乳		206
	（冷）キャベツ入り平つくね　50g		小　50
	（冷）キャベツ入り平つくね　60g		中　60
	しょうゆ		1.6
	三温糖		1.2
	みりん		0.8
	でんぷん		0.3
	湯		4
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		25
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	食酢		2.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）クリームコーン　1kg		35
	（レト）ホールコーン　1kg		15
	玉葱		25
	人参		5
	パセリ		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		3
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		95
	（個）ミックスナッツ		15

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　かつおの香味ソースかけ　こんぶあえ　とん汁	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	チルド）かつお2㎝角切		40
	清酒		1.5
	食塩		0.2
	でんぷん		4
	米粉		2
	なたね油		4
	太ねぎ		3
	生姜		0.5
	しょうゆ		2.5
	三温糖		2
	水		3.5
	太もやし		20
	小松菜		20
	きゅうり		10
	人参		7
	しょうゆ		1.1
	塩ふき昆布		1.1
	豚肉赤身（3×3㎝スライス）		10
	さつまいも（2㎝角）		30
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	中ねぎ		3
	中みそ		5.5
	甘みそ		4.5
	煮干し　だし用		4
	水		110

22日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ハンバーグトマトソース　アスパラガスのサラダ　コンソメスープ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	牛乳		206
	(冷)ハンバーグ　焼き用　鉄分強化・減塩		小　60
	(冷)ハンバーグ　焼き用　鉄分強化・減塩		中　80
	(袋)トマトケチャップ　1kg		4.5
	とんかつソース		3.5
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.4
	水		3
	きゅうり		25
	アスパラガス		20
	(レト)ホールコーン　1kg		5
	食酢		2.2
	上白糖		1.2
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン（短冊）		6
	玉葱		20
	じゃがいも		30
	(冷)白いんげん豆　1kg		15
	人参		7
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	(袋)がらスープ　1kg		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.2
	湯		100

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
はぎごはん　牛乳　さといもコロッケ　香りあえ　とうふのみそ汁	精白米（自校）		59
	精白米（自校）		65
	もち米		9
	もち米		10
	黒米		2.5
	(冷)むき枝豆　1kg		8
	清酒		3
	食塩		0.7
	牛乳		206
	(冷)里芋コロッケ　50g		50
	なたね油		4
	(レト)ささみ油漬（フレーク）		10
	太もやし		15
	小松菜		15
	きゅうり		10
	人参		5
	すだち酢		1.2
	上白糖		1.3
	しょうゆ		0.4
	食塩		0.2
	豆腐		20
	油揚げ		5
	玉葱		25
	中ねぎ		3
	中みそ		5.5
	甘みそ		4.5
	煮干し　だし用		4
	水		120

25日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ホイコーロー　中華風たまごスープ　さつまいもとくりのタルト	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		30
	清酒		1
	しょうゆ		0.6
	(冷)厚揚げ（カット）1kg		15
	キャベツ		25
	玉葱		20
	たけのこ水煮（1／2カット）		12
	人参		10
	ピーマン		8
	生姜		1
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	赤みそ		3.2
	上白糖		1.2
	しょうゆ		0.8
	清酒		1
	オイスターソース		0.5
	豆板醤		0.08
	ごま油		0.5
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	鶏卵		20
	玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		5
	(袋)がらスープ　1kg		4
	チキンコンソメ		0.5
	しょうゆ		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.5
	ごま油		0.2
	湯		120
	(個)お米のさつまいもと栗のタルト		30

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋野菜カレーライス　切りぼし大根のはりはりづけ　冷とうみかん（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	玉葱		35
	じゃがいも		30
	さつまいも（2cm角）		20
	人参		10
	しめじ		7
	エリンギ		7
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	(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		1.5
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	赤ぶどう酒		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		85
	切干し大根		5
	きゅうり		10
	人参		7
	たくあん（刻み）1kg袋		6
	(乾)刻み昆布		0.4
	花かつお（砕片）500g		0.7
	食酢		2
	しょうゆ		1.2
	上白糖		1.1
	サラダ油		0.5
	(個)冷凍みかん		80

29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（丸型）		50
手作りおさつクリーム（小）	コッペパン（丸型）		80
マラサダ風あげパン（中）	なたね油		5
牛乳	グラニュー糖		6.3
ロングライススープ	ナフキン		1
ひじきと大豆のサラダ			
パイナップル	（冷）さつま芋ペースト		20
	調理用牛乳　1L		4
	上白糖		1.7
	バター		1.3
	湯		10
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	春雨（太め5cm）		5
	玉葱		35
	キャベツ		20
	人参		7
	えのきたけ		5
	中ねぎ		5
	生姜		0.6
	（袋）がらスープ　1kg		4
	しょうゆ		1
	清酒		1
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	ごま油		0.1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	湯		110
	（レト）まぐろ油漬		7
	（冷）大豆水煮		12
	きゅうり		20
	人参		7
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	（乾）ひじき		1
	食酢		2.2
	サラダ油		1
	しょうゆ		1.5
	上白糖		1
	こしょう		0.02
	（個）冷凍生パイン		40

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
さんまのかんろ煮	鉄強化米		0.5
ちくぜん煮			
きゅうりの土佐づけ	牛乳		206
のむヨーグルト（中のみ）			
	冷）さんまの甘露煮		幼・小　40
	冷）さんまの甘露煮		中　50
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		10
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		7
	清酒		0.7
	板こんにゃく		20
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		18
	洗いれんこん		14
	人参		5
	（冷）さやいんげん　500g		3
	ごま油		1
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	でんぷん		0.5
	水		3
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	人参		7
	花かつお（砕片）500g		0.8
	しょうゆ		1.8
	ポン酢		1.5
	生姜		0.2
	（個）のむヨーグルト		80