

C 7月

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託・白)	70	
	精白米(委託・白)	80	
牛乳	牛乳	206	
	豆腐	85	
とうふの オイスター ソース煮	豚肉並(3×3cmスライス)	25	
	玉葱	30	
	チンゲンサイ	10	
	人参	7	
	生姜	1.5	
	干しいたけ(スライス)	0.8	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3	
	中双糖	1	
	オイスターソース	1	
	チキンコンソメ	0.5	
	でんぶん	0.7	
	湯	20	
	アスパラ ガスの サラダ	キャベツ	30
		アスパラガス	20
人参		5	
炒り白ごま (個)青じそドレッシング		1 8	

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこめし (麦入り)	精白米(自校)	60
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)たこ(2×1.5cm)	10
	生姜	1
	油揚げ	7
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1
	食塩	0.1
	牛乳	206
	牛乳 ごまあえ うどん汁	もやし
チンゲンサイ		20
キャベツ		15
炒り白ごま (個)ゆずかつおドレッシング		1 10
油揚げ		5
うどん冷凍		40
大根		15
人参		8
中ねぎ		5
干しいたけ(スライス)		0.8
中みそ		5
甘みそ		5
煮干し だし用		4
水		130

3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	鉄強化米	0.5
	炊き込みわかめ 200g	1.8
牛乳 ちくぜん煮 とん汁	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	ちくわ	10
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	30
	人参	15
	洗いれんこん	12
	(冷)さやいんげん 500g	5
	ごま油	1.5
	しょうゆ	3
	中双糖	2
	でんぶん	0.7
	水	6
	豚肉並(2×2cmスライス)	10
さつまいも(2cm角)	20	
もやし	10	
人参	10	
中ねぎ	5	
麦みそ	8	
煮干し だし用	4	
水	120	

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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
ビビンバ 牛乳 うずらたまご入りわかめスープ	精白米(委託・白)	70	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 コーンクリームスープ チーズ(中のみ)	コッペパン(丸型)	50	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 短ざくあえ そうめん汁 セタゼリー(小中のみ)	精白米(委託・白)	70	とりめし 牛乳 切りぼし大根の煮もの だご汁 日向夏ゼリー(小中のみ)	精白米(自校)	65	夏野菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80		コッペパン(丸型)	50		精白米(委託・白)	80		鉄強化米	0.5		精白米(委託・白)	80
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		牛乳	206
	豚肉赤身(2×3cmスライス)	35		(冷)ハンバーグ ホイル用・数分強化・減塩 幼・小	60		(冷)きびなごかりフライ	30		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8		豚肉並(2×3cmスライス)	20
	牛肉(3×3cmスライス)	10		(冷)ハンバーグ ホイル用・数分強化・減塩 中	80		なたね油	3		人参	7		玉葱	40
	しょうゆ	2.5		しょうゆ	2.5		キャベツ	25		洗いごぼう	6		なす	30
	三温糖	1.3		三温糖	2		きゅうり	7		(冷)むき枝豆 1kg	5		サラダ油	2
	清酒	1		みりん	1.5		(缶)ホールコーン	5		サラダ油	1.5		しょうゆ	2.5
	にんにく	1.5		でんぷん	0.4		人参	5		しょうゆ	1.5		清酒	1.5
	中ねぎ	1		湯	10		(乾)かんぴょう(2cm)	2.5		上白糖	1.2		生薑	0.2
	ごま油	1		キャベツ	30		(個)棒々鶏ドレッシング	10		食塩	0.5		(生)かぼちゃ(2×2cm)	20
	炒り白ごま	2		人参	10		型抜きかまぼこ(星)	8		出し昆布	1		(袋)トマト水煮 1kg	10
	一味	0.01		ゆで塩	0.5		油揚げ	8		牛乳	206		ピーマン	8
	もやし	35		ベーコン(短冊)	5		玉葱	25		てんぷら	7		(冷)むき枝豆 1kg	8
	小松菜	20		(缶)クリームコーン	35		オクラ(高松市無償提供)	5		人参	10		にんにく	0.5
	人参	10		玉葱	25		乾)そうめん	6		切干し大根	7.5		生姜	0.2
	(個)韓国ナムドルドレッシング	10		(缶)ホールコーン	5		しょうゆ	0.4		(冷)さやいんげん 500g	5		サラダ油	2
	(レト)うずら卵 1kg	25		人参	5		食塩	0.2		(乾)刻み昆布	0.5		小麦粉	5
	玉葱	20		パセリ	0.5		削り節 だし用	4		ごま油	0.7		サラダ油	5
	中ねぎ	3		サラダ油	0.5		出し昆布	0.8		しょうゆ	2		カレー粉	1.1
	干しわかめ(カット)	0.8		(袋)がらスープ 1kg	4		水	120		みりん	1		(袋)がらスープ 1kg	4
	サラダ油	0.5		チキンコンソメ	0.3		(個)七タゼリー	50		上白糖	0.5		(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	(袋)がらスープ 1kg	4		食塩	0.3					だし汁	20		ウスターソース	1.7
	しょうゆ	0.8		こしょう	0.03					油揚げ	7		とんかつソース	1
	チキンコンソメ	0.4		コーンスターチ	1.5					(冷)すいとん	25		しょうゆ	1
	食塩	0.3		調理用牛乳 1L	30					つきこんにやく	10		チャツネ 450g	1
	こしょう	0.03		湯	60					中ねぎ	5		赤ぶどう酒	1
	ごま油	0.3		(個)スライスチーズ	20					干しいたけ(スライス)	0.6		チキンコンソメ	0.5
湯	140					しょうゆ	2	食塩	0.5					
						食塩	0.4	こしょう	0.04					
						削り節 だし用	4	湯	75					
						出し昆布	0.8							
						水	130	キャベツ	30					
						(個)日向夏ゼリー	50	きゅうり	15					
								(缶)ホールコーン	5					
								(乾)海藻ミックス	1					
								(個)青じそドレッシング	8					
								小煮干し	4					

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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(委託・白)	70	ガーリッククピラフ(麦入り)	精白米(自校)	60	タコライス	精白米(委託・白)	70	コッペパン	コッペパン(丸型)	50				
	コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80		コッペパン(丸型)	50				
							鉄強化米	0.5										
										(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9							
										(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6							
										白ぶどう酒	1							
										玉葱	13							
										人参	4							
										エリンギ	4							
										(冷)むき枝豆 1kg	4							
牛乳			あじフライ	なたね油	4	牛乳	ツナと野菜のソテー	206	牛乳	豚肉赤身ミンチ	30	牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30				
ズッキーニ			ゆで野菜	豆腐	25	牛乳	フルーツポンチ	20	牛乳	赤ぶどう酒	1	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20				
入りラタトゥイユ			けんちん汁	洗いごぼう	10	牛乳			牛乳	ピーマン	5	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20				
ズッキーニ			けんちん汁	つきこんにゃく	7	牛乳			牛乳	切干し大根	2	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20				
ビーンスラダ			けんちん汁	人参	7	牛乳			牛乳	しょうゆ	0.5	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20				
冷とうみかん(小中のみ)			けんちん汁	出し昆布	1	牛乳			牛乳	しょうゆ	0.2	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20				