

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみごはん (麦入り) 牛乳 ビーフン サラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(中のみ)	精白米(自校)	64
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	焼き豚(1cm角切り)	18
	たけのこ水煮(ホール)	9
	人参	4.5
	中ねぎ	4
	(冷)むき枝豆 1kg	4
	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	3
	上白糖	0.8
	食塩	0.15
	牛乳	206
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	8
	ビーフン	5
	しょうゆ	2.5
	食酢	2.5
	上白糖	1.6
	ごま油	1
	からし粉	0.03
	(レト)うずら卵 1kg	20
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	20
	チンゲンサイ	10
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	清酒	1
	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	120
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	5

4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン 牛乳 ハンバーグ きのこ ソース かけ ゆで ブロッコリー あさりのチャウダー	全粒粉パン 丸型	50
	全粒粉パン 丸型	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ ポイル用・鉄分強化・減塩	幼・小 60
	(冷)ハンバーグ ポイル用・鉄分強化・減塩	中 80
	玉葱	5
	エリンギ	5
	しめじ	5
	えのきたけ	5
	生姜	0.3
	にんにく	0.1
	サラダ油	0.8
	(袋)トマトケチャップ 1kg	9
	(袋)トマトピューレ 1kg	6
	ウスターソース	0.9
	みりん	0.6
	上白糖	0.6
	しょうゆ	0.4
	水	2
	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	25
	ゆで塩	0.5
	(冷)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	4
	白いんげん豆ペーストレット	14
	玉葱	30
	じゃがいも	25
	人参	7
	パセリ	0.5
	バター	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳 1L	30
	湯	55

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ふりかけ (小中のみ) 牛乳 こうや どうふのたまごとじ かみかみ あえ	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	(個)おかかふりかけ(28品目フリー)	2
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	17
	玉葱	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	7
	干しいたけ(スライス)	0.5
	しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.1
	清酒	0.5
	削り節 だし用	2
	湯	60
	上乾ちりめん	2
	小松菜	15
	きゅうり	10
	人参	5
	切干し大根	4
	(缶)ホールコーン	3
	三温糖	1.7
	しょうゆ	2.5
	食酢	1.2
	炒り白ごま	0.5

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリック クピラフ (麦入り) 牛乳 くき わかめのサラダ ミネストローネ	精白米(自校)	64
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	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
	にんにく	1
	サラダ油	1.4
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	20
	大根	20
	(缶)ホールコーン	7
	(乾)茎わかめ(カット)国産・200g	0.5
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	花かつお 1kg	0.8
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	18
	玉葱	30
	人参	5
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	(袋)トマト水煮 1kg	15
	サラダ油	0.5
	赤ぶどう酒	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	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	110

9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13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 牛乳 すき焼き煮 かんぴょうのあえもの	精白米(委託)		60	米粉パン 牛乳 とり肉とレバーの香りあげ レタスのサラダ ビーフンスープ	米粉パン 丸型		50	黒米ごはん 牛乳 秋野菜の煮もの すいとん汁	精白米(自校)		63	ちゃんぽんめん 牛乳 さつまいものからあげ ブロッコリーのあま酢あえ	(袋)中華めん	幼-小3	150	五目チャーハン(麦入り) 牛乳 はるさめサラダ たまごコーンのスープ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)		64
	精白米(委託)		70		米粉パン 丸型		60		精白米(自校)		70		(袋)中華めん	小4-6	200		米粒麦 自校		6
	米粒麦 委託		6						黒米		2		(袋)中華めん	中	250		鉄強化米		0.5
	米粒麦 委託		7		牛乳		206		もち米		9		豚肉並(3×3cmスライス)		25		焼き豚(1cm角切り)		16
									もち米		10		しょうゆ		1		玉葱		10
	牛乳		206		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		21		食塩		0.65		清酒		0.5		人参		5
					鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		14						(レト)うずら卵1kg		20		(冷)むき枝豆 1kg		5
	牛肉(3×3cmスライス)		25		清酒		1		牛乳		206		なると(3mm)		4		中ねぎ		4
	焼き豆腐		45		でんぶん		5						キャベツ		25		ごま油		1.5
	白菜		35		(冷)豚レバー でんぶんつき		20		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12		もやし		15		清酒		1
	玉葱		30		なたね油		5		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8		人参		10		しょうゆ		1
	大根		25		細ねぎ		1		(冷)里いも		20		たけのこ水煮(ホール)		7		チキンコンソメ		0.4
	糸こんにゃく		25		生姜		0.8		洗いごぼう		20		中ねぎ		5		食塩		0.3
	太ねぎ		10		にんにく		0.8		洗いれんこん		15		生姜		1		こしょう		0.03
	人参		10		中双糖		3		人参		15		サラダ油		1				
	麩		6		しょうゆ		2.5		しめじ		10		(袋)がらスープ 1kg		4		牛乳		206
	サラダ油		1		清酒		1.5		(冷)さやいんげん 500g		5		しょうゆ		3.5				
	しょうゆ		8		豆板醤		0.05		ごま油		0.5		チキンコンソメ		0.5		もやし		25
	中双糖		5		湯		4		しょうゆ		3.6		食塩		0.5		きゅうり		15
	清酒		1						中双糖		2.5		ごま油		0.3		人参		7
	(レト)まぐろ油漬		8		大根		25		みりん		1		豆板醤		0.1		春雨(8~10cm)		5
	(乾)かんぴょう(2cm)		6		レタス		25		清酒		1		こしょう		0.03		しょうゆ		2
	きゅうり		15		人参		10		でんぶん		0.4		でんぶん		1		食酢		2
	人参		5		食酢		2		水		20		湯		120		上白糖		1.6
	(乾)刻み昆布		0.5		上白糖		1		(冷)すいとん		25		牛乳		206		ごま油		1
	しょうゆ		2.5		サラダ油		1		(冷)油揚げ(5mm×40mm)		5						食塩		0.1
	食酢		2.2		食塩		0.2		玉葱		20						からし粉		0.04
	ごま油		1		こしょう		0.02		人参		10		さつまいも(2cm角)		50				
	上白糖		1.2						中ねぎ		5		なたね油		4		鶏卵		20
	炒り白ごま		0.5		ボンレスハム(短冊)卵抜き		7		中みそ		5		食塩		0.2		玉葱		35
					人参		7		白みそ		5		(冷)ブロッコリー 国産 1kg		30		(缶)クリームコーン		20
					中ねぎ		5		煮干し だし用		4		しょうゆ		1.3		チンゲンサイ		10
					ビーフン		5		湯		110		食酢		1		人参		8
					サラダ油		0.5						上白糖		0.8		(袋)がらスープ 1kg		4
					(袋)がらスープ 1kg		4						ごま油		0.5		清酒		1
					しょうゆ		0.5										しょうゆ		0.7
					食塩		0.4										チキンコンソメ		0.4
					こしょう		0.03										食塩		0.3
					チキンコンソメ		0.3										こしょう		0.03
					ごま油		0.1										でんぶん		0.5
					湯		130										湯		100
																	(個)チーズ 鉄強化		13.5

16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20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							
小型 コッ ペ パ ン	コッペパン		30	麦 ご は ん	精白米(委託)		60	チ キ ン ラ イ ス (麦 入 り)	精白米(自校)		64	麦 ご は ん	精白米(委託)		60	コ ッ ペ パ ン	コッペパン		50							
	コッペパン		40		精白米(委託)		70		米粒麦 自校		6		精白米(委託)		70		コッペパン		60							
					米粒麦 委託		6		鉄強化米		0.5		米粒麦 委託		6											
	牛乳		206		米粒麦 委託		7		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		12		米粒麦 委託		7				牛乳		206					
									鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		8															
	ペンネ		25		牛乳		206		白ぶどう酒		1		牛乳		206						鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)(香川県産)		30			
	ベーコン(短冊)		5						玉葱		8										鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)(香川県産)		20			
	(冷)あさりむき身		8		(冷)かたくちいわし蔵粉付き		35		人參		4		(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし		45		(冷)白いいんげん豆 1kg		15	(冷)白いいんげん豆 1kg		15				
	(冷)むきえび		8		なたね油		4		エリンギ		4		清酒		1.5		玉葱		40	じゃがいも		30				
	(冷)短冊いか(1×2cm)		8		食塩		0.1		(冷)むき枝豆 1kg		4		食塩		0.1		でんぷん		6	(袋)トマト水煮 1kg		25				
牛 乳	白ぶどう酒		3					牛乳		1	(袋)トマトケチャップ 1kg		13	なたね油		4	人參		20							
	玉葱		45	キャベツ		30	ウスターソース		0.6	チキンコンソメ		0.6	えのきたけ		6	にんにく		1								
	人參		15	チンゲンサイ		25	食塩		0.3	食塩		0.3	しめじ		6	パセリ		1								
	しめじ		8	たくあん(刻み)1kg袋		6	こしょう		0.04	牛乳		206	サラダ油		0.9	サラダ油		1								
	サラダ油		0.7	しょうゆ		0.6						しょうゆ		2.4	上白糖		1.3	(袋)トマトケチャップ 1kg		3						
	小麦粉		3	食酢		1						上白糖		1.3	みりん		0.8	赤ぶどう酒		1						
	サラダ油		2	炒り白ごま		1						みりん		0.8	でんぷん		0.4	上白糖		0.8						
	バター		1									でんぷん		0.4	湯		6	ウスターソース		0.7						
	チキンコンソメ		0.8									湯		6				チキンコンソメ		0.6						
	食塩		0.5															食塩		0.25						
シ ー フ ー ド	こしょう		0.03	か た く ち い わ し の か ら あ げ	(冷)油揚げ(5mm×40mm)		10	大 豆 サ ラ ダ	里いも(1.5cm)		15	中 華 あ え	ピザ用チーズ		2.5	う ず ら た ま ご と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ	こしょう		0.05							
	調理用牛乳 1L		25		人參		10		きゅうり		10		ほうれん草		18		湯		20	か き (小 中 の み)	キャベツ		35			
	湯		90		洗いごぼう		6		人參		10		焙煎ごまドレッシング		6.2		炒り白ごま		1		しょうゆ		15			
					中ねぎ		3								しょうゆ			2	食酢			7	人參		7	
	洗いごぼう		22		しょうゆ		1		ベーコン(短冊)		5				しょうゆ			2	上白糖			1.5	しょうゆ		2.5	
	きゅうり		20		清酒		1		じゃがいも		25		玉葱		20		食酢		1.5		上白糖		1	食酢		2
	洗いれんこん		8		食塩		0.4		玉葱		20		人參		7		上白糖		1		ごま油		1	上白糖		1
	人參		5		みりん		0.3		マカロニ(英字)		4		パセリ		0.5								サラダ油		1	
	(缶)ホールコーン		5		でんぷん		0.5		削り節 だし用		4		ローリエ		0.1		ボンレスハム(短冊)卵抜き		5		(レト)うずら卵1kg		20	アーモンド(刻み)		1.5
	(乾)ひじき		0.5		出し昆布		0.5		サラダ油		1		チキンコンソメ		0.3		玉葱		30		玉葱		30			
食酢		2	水		120	(袋)がらスープ 1kg		4	しょうゆ		0.3	チンゲンサイ		10	人參		5									
み か ん (小 中 の み)	しょうゆ		2									春雨(太め5cm)		3	生姜		0.5									
	サラダ油		2									食塩		0.3	サラダ油		0.5									
	すりごま		0.7									こしょう		0.03	(袋)がらスープ 1kg		4									
	上白糖		0.5									湯		110	しょうゆ		0.5									
	こしょう		0.02									(個)ヨーグルト 鉄分強化		70	食塩		0.4									
															こしょう		0.03									
															チキンコンソメ		0.3									
															ごま油		0.5									
															湯		110									

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	42
	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
ぶた肉と野菜のしょうがいため 大根のみそ汁	人参	10
	サラダ油	2
	しょうゆ	3
	清酒	1
	上白糖	1
	みりん	0.5
	(冷)油揚げ(5mm×40mm)	5
	大根	30
	人参	10
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ こ は ん (発 芽 玄 米 入 り)	精白米(自校)	60
	発芽玄米	10
	鉄強化米	0.5
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	清酒	2
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	15
	人参	4
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	ごま油	2
	上白糖	1.2
	しょうゆ	1.2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
	牛乳	206
ナ ム ル ト ツ ク 入 り わ か め ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ツ ツ (小 中 の み)		
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	7
	もやし	35
	ほうれん草	20
	人参	5
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	ごま油	1
	上白糖	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック 国産米使用	20
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ(カット)	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	130
	(個)ミックスナッツ	小 15
	(個)ミックスナッツ	中 20