F　7月

1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　あつあげのみそいため　リャンバンスー　ヨーグルト	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		25
	清酒		1
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		40
	皮むき玉葱		30
	なす		25
	人参		10
	太ねぎ		5
	生姜		1
	サラダ油		1
	赤みそ		3
	上白糖		2.5
	清酒		2
	しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.2
	でんぷん		1
	湯		20
	（レト）ささみ油漬（フレーク）		7
	春雨（8～10cm）		5
	太もやし		20
	きゅうり		15
	人参		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	炒り白ごま　500g		0.5
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉だんごと夏野菜のトマト煮　ツナサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）肉だんご（Fe・Ca強化）		40
	皮むき玉葱		30
	なす		25
	サラダ油		0.5
	ズッキーニ		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		25
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	（袋）トマト水煮　3kg		15
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.4
	上白糖		0.3
	赤ぶどう酒		1
	とんかつソース		0.1
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.15
	こしょう		0.02
	湯		20
	（レト）まぐろ油漬		8
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	焙煎ごまドレッシング		4.5

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
オリーブ豚と夏野菜のカレーライス　牛乳　まめまめサラダ	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	オリーブ豚　並3×3カット　スライス		20
	皮むき玉葱		30
	なす		20
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		25
	ピーマン		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	（袋）トマト水煮　3kg		5
	おろしにんにく		0.5
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	サラダ油		3
	（袋）がらスープ　3kg		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	（レト）ミックスビーンズ		8
	太もやし		25
	きゅうり		15
	人参		5
	（レト）まぐろ油漬		8
	食酢		2.2
	上白糖		1.2
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03

6日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ぶた肉と野菜のチャウダー　カラフルサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並（２×２cmスライス）		25
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		35
	皮むき玉葱		35
	人参		15
	エリンギ（１×２×０．３cm）		5
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1.5
	バター		2
	小麦粉		3.5
	調理用牛乳　１０L		20
	生クリーム　１L		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	湯		55
	アスパラガス		15
	きゅうり		30
	（レト）ホールコーン　１kg		8
	イタリアンドレッシング		4.5

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　いかのさらさあげ　夏野菜のあえもの　そうめん汁　七夕ゼリー	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）紫いか（２×４cm）		45
	生姜		1
	しょうゆ		1.5
	清酒		1.2
	上白糖		0.9
	カレー粉		0.5
	でんぷん		8
	米粉		3
	なたね油		6
	オクラ（高松市無償提供）		12
	人参		7
	（レト）ホールコーン　１kg		7
	きゅうり		15
	花かつお（砕片）５００g		0.5
	食酢		2
	サラダ油		3
	しょうゆ		2.2
	上白糖		0.5
	型抜きかまぼこ（星）		7
	油揚げ		5
	皮むき玉葱		25
	人参		5
	太ねぎ		3
	乾）そうめん		4
	食塩		0.4
	しょうゆ		0.4
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	清酒		1
	水		110
	（個）七夕ゼリー		50

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフ照り焼きバーガー　牛乳　マカロニのトマトスープ	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		60
	（冷）ハンバーグ　焼き用　鉄分強化・減塩		80
	しょうゆ		2.7
	三温糖		2.2
	みりん		2
	でんぷん		0.4
	湯		7
	キャベツ		30
	人参		10
	ベーコン（短冊）		7
	皮むき玉葱		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		15
	人参		10
	ドライパセリ		0.03
	マカロニ（シエル）		3
	サラダ油		0.5
	（袋）トマト水煮　３kg		20
	（袋）がらスープ　３kg		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		90

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　こうやどうふの煮もの　アーモンドあえ	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	牛肉（２×２cmスライス）		15
	油揚げ		5
	切りこんにゃく（５×５×２．７cm）		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆　１kg		3
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.5
	うすくちしょうゆ		2.2
	清酒		2.3
	上白糖		1
	食塩		0.6
	しょうゆ		0.6
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（２×２cmスライス）		23
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		14
	皮むき玉葱		30
	人参		8
	（冷）さやいんげん　５００g		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	しょうゆ		2.6
	三温糖		1.5
	食塩		0.2
	だし汁		50
	キャベツ		30
	太もやし		20
	しょうゆ		2.5
	上白糖		1
	食酢		2
	サラダ油		0.5
	アーモンド（刻み）		1
	アーモンド（粉）		1.2

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ　牛乳　とうふとわかめのスープ　ミックスナッツ（中のみ）	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	牛肉（２×２cmスライス）		35
	清酒		1
	おろしにんにく		0.8
	ごま油		1
	一味		0.01
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	炒り白ごま		1
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	食酢		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	（冷）豆腐（カット）１kg		22
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	干しわかめ（カット）		0.4
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.8
	（袋）がらスープ　３kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	清酒		1
	湯		100
	（個）ミックスナッツ		15

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　いちごジャム　牛乳　肉だんごとビーフンのスープ煮　にんじんとチーズのサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	(個)いちごジャム		15
	牛乳		206
	(冷)肉だんご(Fe・Ca強化)		40
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	サラダ油		0.5
	たけのこ水煮(短冊切り)		10
	人参		15
	ビーフン		4
	生姜		1
	(袋)がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1.8
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	清酒		1
	湯		100
	人参		25
	きゅうり		20
	(レト)ホールコーン　1kg		7
	ダイスチーズ(8mm角)生食用		7
	青じそドレッシング		4.5

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　えびといかととうふのチリソース煮　野菜のごまドレッシングあえ	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	(冷)短冊いか(1×4cm)		15
	(冷)むきえび		10
	清酒		2
	(冷)豆腐(サイコロワイド)1kg		60
	おろしにんにく		0.5
	生姜		1
	サラダ油		1
	皮むき玉葱		30
	たけのこ水煮(短冊切り)		10
	人参		10
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	太ねぎ		5
	上白糖		2
	しょうゆ		2.5
	(袋)がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.08
	(袋)トマトケチャップ　1kg		3
	(袋)トマトパウダー　200g		1.1
	豆板醤		0.1
	ごま油		0.2
	でんぷん		1
	湯		20
	(生)皮なしかぼちゃ(2×2×0.5cm)		25
	(冷)さやいんげん　3cmカット　500g		15
	人参		10
	しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.5
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　あじのねぎソースかけ　野菜とたくあんのごまあえ　とうがんのみそ汁	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	冷)アジ　一口カット打ち粉付き		40
	なたね油		7
	太ねぎ		3
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	一味		0.01
	でんぷん		0.1
	湯		4
	きゅうり		20
	太もやし		25
	たくあん(刻み)1kg袋		5
	しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	皮むきミニ冬瓜		20
	油揚げ		6
	皮むき玉葱		20
	えのきたけ(1／2)1kg		5
	太ねぎ		3
	中みそ		6
	甘みそ		3
	煮干し　だし用		3
	清酒		1
	水		100

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ぶた肉と野菜の塩こうじいため　切りぼし大根のごまあえ	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	豚肉並(3×3cmスライス)		35
	生姜		1
	おろしにんにく		0.5
	液体塩こうじ		4
	しょうゆ		1
	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)		15
	人参		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
	小松菜		17
	切干し大根		4.5
	人参		5
	(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

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜めし　牛乳　じゃがいものうま煮　こんぶあえ	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	鉄強化米		0.5
	菜めしの素　250g		3
	牛乳		206
	豚肉並(3×3cmスライス)		33
	清酒		1
	皮むきじゃがいも(2cm)		70
	皮むき玉葱		35
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	人参		15
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.7
	中双糖		1.7
	食塩		0.1
	湯		10
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	しょうゆ		0.5
	塩ふき昆布		1
	すりごま		1