

資料20-3 献立③

2022年 1月11日 火曜日 2022年 1月12日 水曜日 2022年 1月13日 木曜日 2022年 1月14日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位	献立名/食品名	一人分量 単位	献立名/食品名	一人分量 単位	献立名/食品名	一人分量 単位
【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本
【親子丼】 精白米 (学校給食用)	70.00 g	【ミルクパン】 ミルクパン30g (学校給食用)	1.00 個	【もち麦入り菜めし】 精白米 (学校給食用)	75.00 g	【味つけコッペパン】 コッペパン (学校給食用)	1.00 個
米粒麦	10.00 g	★ミルクパン40g (学校給食用)	1.00 個	讃岐もち麦	5.00 g	コッペパン (学校給食用)	1.00 個
★若鶏肉 (皮なし) むね・もも	30.00 g	★ミルクパン50g (学校給食用)	1.00 個	★菜めしの素	1.70 g	コッペパン (学校給食用)	1.00 個
清酒 上撰	2.00 g			だいこん葉	5.00 g	上白糖 パン用発注なし	8.00 g
たまねぎ	50.00 g	【年明けやさいうどん】 うどん(冷凍)	60.00 g	【えびの煮もの】 ★・有頭えび	1.00 個	【香川県野菜のシチュー】 ★若鶏肉 (皮なし) むね・もも	20.00 g
にんじん	10.00 g	★豚肉 スライス	20.00 g	うすくちしょうゆ	2.00 g	★ショルダーベーコン 1cmカット	7.00 g
かまぼこ スライス	8.00 g	清酒 上撰	1.00 g	希少糖	1.00 g	じゃがいも	40.00 g
生しいたけ	8.00 g	・型抜きかまぼこ 梅	5.00 g	だし汁	7.00 g	たまねぎ	40.00 g
中ねぎ	6.00 g	生しいたけ	8.00 g	紙ナフキン	1.00	金時にんじん	10.00 g
鶏卵	30.00 g	だいこん	20.00 g	【紅白なます】 だいこん	45.00 g	かぶ根 生	20.00 g
うすくちしょうゆ	4.00 g	はくさい	20.00 g	金時にんじん	7.00 g	ブロッコリー JA	10.00 g
希少糖	1.00 g	金時にんじん	10.00 g	・錦糸卵 (冷凍)	4.00 g	パセリ	1.00 g
本みりん	2.00 g	中ねぎ	5.00 g	いりごま 白 皮むき	1.00 g	チキンコンソメ	0.40 g
食塩 (並塩)	0.10 g	おろししょうが	0.50 g	上乾ちりめん	1.50 g	がらスープ	3.00 g
じゃがいもでん粉	0.50 g	★うすくちしょうゆ	3.00 g	希少糖	2.00 g	食塩 (並塩)	0.40 g
だしかつお	2.00 g	食塩 (並塩)	0.10 g	醸造酢	2.00 g	こしょう	0.02 g
だし昆布	1.00 g	だし煮干し 大羽	4.00 g	ポン酢	1.00 g	ローリエ	0.02 g
水	70.00 g	だし昆布	1.00 g	食塩 (並塩)	0.20 g	水	60.00 g
【ほうれん草のゆず香あえ】 ほうれん草 冷凍	35.00 g	水	120.00 g			★薄力粉	3.00 g
もやし	25.00 g	【金時かきあげ】 かえり	2.00 g	【あん餅雑煮】 ★ソフト豆腐	20.00 g	有塩バター 450g	3.00 g
にんじん	5.00 g	・さつまいも かきあげ用 (干切り)	10.00 g	だいこん	20.00 g	牛乳 (調理用)	30.00 g
上乾ちりめん	2.00 g	金時にんじん	10.00 g	金時にんじん	10.00 g	【れんこんのシャキシャキサラダ】 ・れんこんカット いちよう3mm	20.00 g
いりごま 白 皮むき	1.00 g	むきえだまめ 冷凍	4.00 g	油揚げ	4.00 g	うすくちしょうゆ	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g	★薄力粉	9.00 g	・冷凍だんご (あん入り)	30.00 g	本みりん	0.80 g
ゆず酢	1.50 g	★鶏卵	5.00 g	青のり	0.20 g	きゅうり	25.00 g
希少糖	1.70 g	食塩 (並塩)	0.07 g	白みそ	6.00 g	さやいんげん 冷凍	10.00 g
【キャンディチーズ】 ・キャンディーチーズ (鉄強化)	2.00 個	サラダ油 1斗缶	6.00 g	中みそ	3.00 g	糸かまぼこ	5.00 g
		【菜花のごまあえ】 菜花 JA	20.00 g	だし煮干し 大羽	4.00 g	すりごま	0.50 g
		キャベツ	40.00 g	だし昆布	1.00 g	★ごまドレッシング	6.00 g
		にんじん	5.00 g	水	130.00 g	【きなこだんごの夢砂糖かけ】 ・冷凍だんご	40.00 g
		うすくちしょうゆ	1.80 g			★・きな粉	2.00 g
		本みりん	0.50 g			希少糖 (1食用)	1.00 個
		すりごま	1.50 g				

※アレルギー食品には記号を表示しています

2022年 1月17日 月曜日 2022年 1月18日 火曜日 2022年 1月19日 水曜日 2022年 1月20日 木曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本
【黒米ごはん】 精白米（学校給食用）	77.00 g	【冬野菜カレー】 精白米（学校給食用）	75.00 g	【コッペパン】 コッペパン（学校給食用）	1.00 個	【ごはん】 精白米（学校給食用）	80.00 g
黒米	3.00 g	米粒麦	10.00 g	コッペパン（学校給食用）	1.00 個		
食塩（並塩）	0.30 g			コッペパン（学校給食用）	1.00 個	【たくあん】 ・せん切りたくあん	10.00 g
【小煮干しの甘酢煮】 上乾ちりめん	6.00 g	★豚肉 スライス	25.00 g	【キャラメルクリーム】 ・キャラメルクリーム	1.00 個	【げたのから揚げ】 ・げた でんぷん付き	40.00 g
希少糖	1.50 g	赤ワイン	2.00 g	【魚のチミチュリソースかけ】 ・メルルーサ切り身 40g	1.00 個	サラダ油 1斗缶	3.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g	たまねぎ	40.00 g	・メルルーサ切り身 50g	1.00 個		
醸造酢	1.00 g	じゃがいも	30.00 g	食塩（並塩）	0.20 g	【まんばのごまドレッシングあえ】 ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き）	5.00 g
本みりん	0.40 g	金時にんじん	15.00 g	こしょう	0.01 g	・まんば 冷凍	20.00 g
水	3.00 g	・れんこんカット いちょう5mm	15.00 g	米粉	5.00 g	もやし	35.00 g
【高野豆腐の卵とじ】 高野豆腐（サイコロ）	12.00 g	かぶ根 生	15.00 g	サラダ油 1斗缶	5.00 g	冷 ホールコーン	5.00 g
★豚肉 スライス	10.00 g	ブロッコリー冷凍	15.00 g	たまねぎ	2.50 g	うすくちしょうゆ	2.00 g
たまねぎ	40.00 g	セロリ	2.00 g	冷 おろしにんにく	0.20 g	上白糖	1.00 g
金時にんじん	10.00 g	冷 おろしにんにく	0.20 g	パセリ	2.00 g	サラダ油 1.5L	0.50 g
生しいたけ	10.00 g	トマト水煮缶 ダイスカット	10.00 g	りんご酢	2.00 g	醸造酢	1.50 g
さやいんげん 冷凍	5.00 g	サラダ油 1.5L	1.00 g	レモン果汁 県産	1.00 g	ごま油 1650g	0.50 g
鶏卵	20.00 g	がらスープ	4.00 g	一味唐辛子	0.01 g	いりごま 白 皮むき	1.00 g
清酒 上撰	2.00 g	ダイナーカレーフレーク	3.00 g	・オリーブ油 ビュアオイル	1.00 g		
中ざら糖	2.50 g	パーモントカレーフレーク	8.00 g	食塩（並塩）	0.10 g	【豚汁】 ★豚肉 スライス	15.00 g
うすくちしょうゆ	3.00 g	インドカレー	2.00 g	【ブロッコリーのサラダ】 ブロッコリー JA	25.00 g	清酒 上撰	1.00 g
だしかつお	1.00 g	トマトケチャップ	5.00 g	キャベツ	20.00 g	・ごぼうカットささがき	10.00 g
水	20.00 g	とんかつソース 1.8L	2.00 g	きゅうり	10.00 g	じゃがいも	20.00 g
【菜花のおひたし】 菜花 JA	30.00 g	チキンコンソメ	0.20 g	冷 ホールコーン	5.00 g	にんじん	10.00 g
キャベツ	20.00 g	こしょう	0.03 g	まぐろ 油漬け レトルト	10.00 g	たまねぎ	20.00 g
冷 ホールコーン	10.00 g	チャツネ	3.00 g	希少糖	0.80 g	ぶなしめじ（生）	7.00 g
花かつお	1.00 g	ピザ用チーズ	2.00 g	りんご酢	2.50 g	中ねぎ	5.00 g
うすくちしょうゆ	1.70 g	牛乳（調理用）	10.00 g	うすくちしょうゆ	2.00 g	中みそ	5.50 g
ポン酢	0.50 g	水	60.00 g	ごま油 1650g	0.80 g	白みそ	4.00 g
【ぼんかん】 ぼんかん	1.00 個	【ビーンズサラダ】 冷凍ミックスビーンズ	10.00 g	【ロクロ（アルゼンチン）】 ★ウインナーソーセージ輪切り	7.00 g	だし煮干し 大羽	4.00 g
		まぐろ 油漬け レトルト	10.00 g	・かぼちゃ 皮つき 2cm角	20.00 g	水	125.00 g
		にんじん	5.00 g	たまねぎ	20.00 g		
		キャベツ	25.00 g	にんじん	7.00 g		
		きゅうり	15.00 g	白いんげん豆水煮 レトルト	10.00 g		
		レモン果汁 県産	1.50 g	冷 ホールコーン	5.00 g		
		サラダ油 1.5L	0.70 g	クリームコーン缶（1号缶）	10.00 g		
		りんご酢	1.50 g	チキンコンソメ	0.50 g		
		食塩（並塩）	0.10 g	がらスープ	5.00 g		
		こしょう	0.02 g	食塩（並塩）	0.20 g		
		うすくちしょうゆ	0.80 g	こしょう	0.02 g		
		希少糖	0.80 g	ローリエ	0.01 g		
		【小魚アーモンド 1食用】 小魚アーモンド 8g	1.00 袋	・パプリカパウダー	0.10 g		
				オレガノ（粉）	0.01 g		
				水	130.00 g		

※アレルギー食品には記号を表示しています

2022年 1月21日 金曜日 2022年 1月24日 月曜日 2022年 1月25日 火曜日 2022年 1月26日 水曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本	【牛乳】 ★普通牛乳	1.00 本
【チーズパン】 コッペパン (学校給食用)	1.00 個	【セルフおにぎり】 精白米 (学校給食用)	70.00 g	【いりこめし】 精白米 (学校給食用)	70.00 g	【米粉パン】 米粉パン (学校給食用)	1.00 個
コッペパン (学校給食用)	1.00 個	米粒麦	10.00 g	かえり	3.00 g	米粉パン (学校給食用)	1.00 個
コッペパン (学校給食用)	1.00 個	★・梅ちりめんの素	1.60 g	油揚げ	5.00 g	米粉パン (学校給食用)	1.00 個
ダイスチーズ 8mm	15.00 g	・おにぎり用のり (全形)	1.00 個	金時にんじん	5.00 g		
【チリコンカーン】 ★牛肉 ミンチ	15.00 g	【鮭の塩焼き】 ★・さけ塩焼き 40g	1.00 個	・ごぼうカットささがき	10.00 g	【ビーフシチュー】 ★牛肉 角切り	35.00 g
★豚肉 ミンチ	15.00 g			きんぴらこんにやく	10.00 g	冷 おろしにんにく	0.20 g
赤ワイン	1.00 g	★・鮭切り身 50g	1.00 個	むきえだまめ 冷凍	5.00 g	冷 おろしにんにく	0.20 g
冷凍白いんげん豆	30.00 g	清酒 上撰	1.00 g	こいくちしょうゆ	1.30 g	赤ワイン	3.00 g
じゃがいも	50.00 g	食塩 (並塩)	0.20 g	うすくちしょうゆ	2.00 g	じゃがいも	50.00 g
にんじん	15.00 g	【食べて菜の錦糸あえ】 食べて菜	20.00 g	本みりん	2.00 g	たまねぎ	40.00 g
たまねぎ	40.00 g	キャベツ	35.00 g	だし昆布	1.00 g	にんじん	20.00 g
冷 おろしにんにく	0.30 g	にんじん	6.00 g	【まんばのけんちゃん】 まんば	40.00 g	ぶなしめじ (生)	8.00 g
パセリ	1.00 g	・錦糸卵 (冷凍)	6.00 g	はくさい	20.00 g	ブロッコリー JA	10.00 g
サラダ油 1.5L	1.00 g	うすくちしょうゆ	1.80 g	油揚げ	7.00 g	サラダ油 1.5L	2.00 g
トマト水煮缶 ダイスカット	8.00 g	希少糖	1.20 g	★木綿豆腐	40.00 g	★薄力粉	3.00 g
トマトピューレ	7.00 g	サラダ油 1.5L	1.00 g	ごま油 1650g	0.50 g	トマトピューレ	10.00 g
トマトケチャップ	5.00 g	りんご酢	2.00 g	こいくちしょうゆ	2.20 g	トマトケチャップ	8.00 g
チリパウダー	0.05 g	すりごま	2.00 g	本みりん	1.80 g	★ドミグラスソース (乳抜き)	20.00 g
ウスターソース 1.8L	2.00 g	【黒豆腐のみそ汁】 黒豆腐	15.00 g	だし汁	10.00 g	ビーフコンソメ	0.80 g
チキンコンソメ	0.50 g	★ソフト豆腐	15.00 g	【うちこみうどん汁】 ★若鶏肉 (皮なし) むね・もも	10.00 g	食塩 (並塩)	0.10 g
上白糖	1.50 g	にんじん	5.00 g	清酒 上撰	1.00 g	こしょう	0.03 g
食塩 (並塩)	0.20 g	油揚げ	4.00 g	うどん (冷凍)	25.00 g	上白糖	0.80 g
水	30.00 g	生しいたけ	5.00 g	油揚げ	3.00 g	ローリエ	0.02 g
【菜の花サラダ】 菜花 JA	25.00 g	たまねぎ	35.00 g	だいこん	12.00 g	生クリーム 1L	3.00 g
キャベツ	30.00 g	中ねぎ	5.00 g	金時にんじん	4.00 g	水	75.00 g
にんじん	5.00 g	黒豆みそ	6.00 g	・さといも (1.5cmカット)	15.00 g	【三木町産豆腐のサラダ】 大豆豆腐 (三木町大豆使用)	20.00 g
花かつお	1.00 g	白みそ	4.00 g	中ねぎ	5.00 g	きゅうり	15.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g	だし煮干し 大羽	4.00 g	白みそ	5.00 g	キャベツ	20.00 g
希少糖	1.00 g	水	120.00 g	中みそ	4.50 g	芽ひじき (乾燥)	1.00 g
りんご酢	2.00 g			だし煮干し 大羽	4.00 g	花かつお	0.50 g
食塩 (並塩)	0.10 g	【げんこつあめ】 ・げんこつあめ	1.00 個	水	120.00 g	おろししょうが	1.00 g
サラダ油 1.5L	1.00 g			【和三盆糖】 ・和三盆糖	1.00 個	醸造酢	2.50 g
【りんご】 ★りんご	0.17 個					希少糖	0.80 g
						うすくちしょうゆ	1.80 g
						ごま油 1650g	0.50 g
						【ぼんかん】 ぼんかん	1.00 個

※アレルギー食品には記号を表示しています

2022年 1月27日 木曜日 2022年 1月28日 金曜日 2022年 1月31日 月曜日

献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位	献立名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★普通牛乳	1.00 本	★普通牛乳	1.00 本	★普通牛乳	1.00 本
【わかめごはん】		【全粒粉パン】		【ビビンバ】	
精白米（学校給食用）	70.00 g	全粒粉パン（学校給食用）	1.00 個	精白米（学校給食用）	70.00 g
米粒麦	10.00 g	全粒粉パン（学校給食用）	1.00 個	米粒麦	10.00 g
わかめごはんの素	2.00 g	全粒粉パン（学校給食用）	1.00 個		
【牛肉と大根のうま煮】		【黒豆きなこクリーム】		★牛肉 スライス	30.00 g
★牛肉 スライス	20.00 g	黒豆きなこクリーム	1.00 個	冷 おろしにんにく	0.20 g
だいこん	90.00 g			中ねぎ	8.00 g
にんじん	10.00 g	【おからバーグ】		こいくちしょうゆ	1.80 g
生しいたけ	8.00 g	★牛肉 ミンチ	25.00 g	希少糖	1.00 g
糸こんにゃく 白 黒	25.00 g	★豚肉 ミンチ	20.00 g	いりごま（白）	1.00 g
たまねぎ	10.00 g	黒豆おから（生）	10.00 g	清酒 上撰	2.00 g
おろししょうが	1.00 g	たまねぎ	20.00 g	トウバンジャン	0.10 g
サラダ油 1.5L	1.00 g	鶏卵	8.00 g	・錦糸卵（冷凍）	10.00 g
中ざら糖	2.80 g	サラダ油 1.5L	0.50 g	ほうれんそう 冷凍	40.00 g
こいくちしょうゆ	4.20 g	食塩（並塩）	0.20 g	・ぜんまい 水煮カット	10.00 g
本みりん	1.00 g	こしょう	0.02 g	もやし	30.00 g
清酒 上撰	1.00 g	★パン粉	5.00 g	にんじん	7.00 g
水	8.00 g	牛乳（調理用）	2.00 g	希少糖	1.00 g
		ナツメグ	0.03 g	醸造酢	1.30 g
【ちしゃもみ】		米粉	3.00 g	うすくちしょうゆ	2.50 g
レタス	35.00 g	サラダ油 1斗缶	5.00 g	ごま油 1650g	0.50 g
金時にんじん	4.00 g	中濃ソース 1食用5g	1.00 個	すりごま	3.00 g
・まだこ ゆで1cmカット（和え物用）	10.00 g				
上乾ちりめん	3.00 g	【茎わかめのサラダ】		【わかめスープ】	
いりごま 白 皮むき	1.50 g	・茎わかめ（乾燥）	0.80 g	生しいたけ	4.00 g
・白みそ 300g袋	4.00 g	キャベツ	30.00 g	カットわかめ	1.00 g
希少糖	2.50 g	きゅうり	25.00 g	かまぼこ スライス	8.00 g
醸造酢	1.20 g	糸かまぼこ	4.00 g	たまねぎ	25.00 g
ポン酢	0.80 g	★パンバンジードレッシング	6.00 g	たけのこ 水煮	10.00 g
		おろししょうが	1.00 g	中ねぎ	5.00 g
【いちご】				うすくちしょうゆ	1.00 g
いちご JA	2.00 個	【せん切り野菜のスープ】		清酒 上撰	1.00 g
		★シヨルダールベーコン 1cmカット	7.00 g	中華スープストック	0.50 g
		もやし	15.00 g	がらスープ	5.00 g
		にんじん	5.00 g	食塩（並塩）	0.30 g
		きくらげ（乾）せん切りカット	0.80 g	こしょう	0.03 g
		たまねぎ	20.00 g	水	135.00 g
		中ねぎ	5.00 g		
		がらスープ	5.00 g	【ヨーグルト】	
		中華スープストック	0.40 g	・加糖ヨーグルト1食用80g※	1.00 個
		食塩（並塩）	0.10 g		
		こしょう	0.03 g		
		ごま油 1650g	0.50 g		
		うすくちしょうゆ	1.50 g		
		水	130.00 g		
		【パインアップル】			
		・パインアップル（生） 40gカット	1.00 個		

※アレルギー食品には記号を表示しています