

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チーズハンバーグ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ハニーメープル	15
	(冷)ハンバーグ	60
	シュレットチーズ	6
冬野菜の力ぱくなータ	ブロッコリー	10
	トマト(角切り)缶	20
	かぶ	15
	たまねぎ	10
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	3.8
	砂糖	1.5
	酢	0.35
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のひじきご飯	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	レトルト水煮白いんげん豆	10
	(冷)とうもろこし	5
	鶏がらスープのもと	1
	水	90
	塩	0.1
チーズのひじきご飯	洋こしょう	0.02

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あさりとツナのひじきご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	小松菜	10
	にんじん	10
	レトルトまぐろ油漬け	10
	サラダ油	1
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	3.5
粕汁	酒	1
	水	
一食節分豆	豚肉(スライス)	10
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	だいこん	30
	こんにゃく	10
	白ねぎ	5
	酒粕(清酒)	3.5
	米みそ(白)	10
	いりこ(だし用)	3
	水	85
一食節分豆		

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ごま入り菜飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)大根葉	10
	小松菜	10
	にんじん	5
	すりごま	3
	サラダ油	0.75
	みりん	2.55
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	かつお節	1.5
親子煮	一味唐辛子	0.01
	水	
	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	15
	白ねぎ	10
	サラダ油	1.5
バナナ	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
	バナナ*1本	64.8

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがいも	小さいミルクパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	にんじん	10
	キャベツ	15
みそラーメン	たけのこ水煮	10
	もやし	15
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	(冷)豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.8
	水	120
	ごま油	0.5
大豆のからめ和え	塩	0.15
	洋こしょう	0.03

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ザ ・ 中 華 煮 こ み	じゃがいも	30
	揚げ油	2.15
	鶏肉(角切り)	30
	酒	2
	塩	0.18
	白ねぎ	20
	サラダ油	3
	たまねぎ	20
	はくさい	45
	砂糖	2
ギ ヨ 焼 一 き ザ	オイスターソース	1.8
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	3
	水	6
	水	45
	サラダ油	0.5
	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35
キ ヤ ベ ツ と 中 華 風 ご ま 酔 和 え ん じ ん	にんじん	10
	キャベツ	20
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ツ ナ じ や が い も	レトルトまぐろ油漬け	20
	じゃがいも	70
	サラダ油	0.5
	鶏がらスープのもと	0.4
	水	
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	(冷)ミートボール	20
	たまねぎ	30
肉 団 子 ス ー プ	にんじん	10
	キャベツ	20
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	コンソメスープのもと	0.7
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ア ー モ 野 ン 菜 ド の 和 え		

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
肉 み お そ で お ん で ん	厚揚げ	30
	(冷)角天ぶら	25
	にんじん	20
	だいこん	60
	こんにゃく	20
	しょうゆ(こいくち)	1
	こんぶ(だし用)	1
	水	50
肉 み そ み お そ で ん	鶏ひき肉	10
	酒	0.8
	水	5
	砂糖	5.5
	みりん	0.8
	米みそ(白)	5
	麦みそ	4.5
ア ー モ 野 ン 菜 ド の 和 え	キャベツ	30
	小松菜	10
	アーモンド(荒)	3
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	一食(冷)豆乳いちご大福	30

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
コ ロ コ チ ン キ ン 南 蛮 野 菜 タ タ ル タ ル ソ ン ー 南 蛮 ス	鶏肉(角切り)	40
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.8
	揚げ油	4
	砂糖	2.8
	酢	1.6
	しょうゆ(こいくち)	1.6
	水	2.4
野 菜 タ タ ル タ ル ソ ン ー 南 蛮 ス	キャベツ	15
	とうもろこし(ホール)缶	3
	塩	0.08
	サラダ油	0.8
	ノンエッグマヨネーズ	5.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	はくさい	30
	小松菜	10
冬 野 菜 の チ ャ ウ ダ ー	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	6
	水	6
	鶏がらスープのもと	1
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ミニあまおういちごゼリー	21

18日(水) にこにこ給食		
献立名	材料名	量(g)
に こ に こ に こ ハ ヤ シ ラ イ ス	ご飯(米)	80
	たまねぎ	60
	にんじん	15
	じゃがいも	40
	レトルト水煮白いんげん豆	10
	トマト(角切り)缶	10
	サラダ油	2
	ハヤシフレーク	12
	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	(冷)ホキ切身	40
	酒	0.6
	ガーリックパウダー	0.02
木 キ の さ つ ぱ り ソ テ ー	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.3
	サラダ油	2.6
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	かぼす果汁	1.4
	でん粉	0.1
	水	0.2

18日(水) にこにこ給食		
献立名	材料名	量(g)
ガ ー リ と ツ ク 炒 め の	干しひじき	2
	にんじん	10
	小松菜	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	ガーリックパウダー	0.05
	しょうゆ(こいくち)	2
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
一 食 ぶ ど う ゼ リ ー	一食ぶどうゼリー	60

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ひ じ き と 小 松 菜 め の	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷) 塩さば	50
ふ ～ い こ ん	だいこん	40
	しょうゆ(うすくち)	0.5
	こんぶ(だし用)	0.08
	かつお節(だし用)	0.23
	水	7.5
	塩	0.05
ふ ～ い こ ん	砂糖	2
	酒	0.5
	みりん	0.5
	米みそ(白)	4
	米みそ(赤)	0.8
	水	3
	ねりごま	1
豆 腐 汁	豆腐	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かつお葉	10
	えのきだけ	5
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
	水	100
	塩	0.1

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
か し わ ど ん （う ど ん ）	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
か し わ う ど ん （う ど ん ）	乾めん	25
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	塩わかめ	5
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
野 菜 の ア ー モ ン ド 炒 め	鶏肉(厚切り)	30
	たまねぎ	40
	砂糖	2.6
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
天 し ぶ や ら も の	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
ご ま あ さ れ り と シ ン 野 菜 の 和 え	あさりの佃煮	15
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	すりごま	2
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05
五 目 は る さ め ス ー プ	にんじん	10
	たまねぎ	30
	たけのこ水煮	10
	白ねぎ	5
	とうもろこし(ホール)缶	10
	きくらげ(スライス)	1
	緑豆はるさめ	5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ヨ ー グ ル ト サ ラ ダ	レトルトみかんシロップ漬け	20
	パインアップル(くさび形)缶	20
	りんご(角切り)缶	10
	醸酵乳	11

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チ キ ン カ レ ー	ナン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
ヨ ー グ ル ト サ ラ ダ	ソース	1.5
	鶏がらスープのもと	1.8
	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.1

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ご 飯 (鶏 そ ぼ ろ)	鶏ひき肉	30
	酒	1.5
	しょうが	0.2
	三温糖	1.1
	しょうゆ(こいくち)	2.3
ご 飯 (鶏 そ ぼ ら の い り 卵)	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
	一食きざみのり	1
う ま み か そ 汁 の	厚揚げ	30
	にんじん	5
	キャベツ	20
	だいこん	20
	大葉春菊	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
伊 予 柑	伊予柑 1/4個	37.5

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
だいこんのべつこう煮	豚肉(スライス)	20
	だいこん	100
	サラダ油	1
	三温糖	4
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かつお菜	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすぐち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15