



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	チキンカレー 海藻サラダ パイナップル	牛乳	牛乳, 鶏肉, 海藻サラダ	米, 油, じゃが芋, 薄力粉, 三温糖, はちみつ, 上白糖, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 大根, バイナップル	酒, 塩, カレー粉, ターメリック(粉), 水, 赤ワイン, 鶏がら, 中濃ソース, ウスターソース, 濃口醤油, トマトケチャップ, カルダモン(粉), クミン(粉), コリアンダー, タイム(粉), オレガノ(粉), 酢	845	24.0
4 月	みどりの日							
5 火	こどもの日							
6 水	振替休日							
7 木	《行事食》 端午の節句 中華ちまき 塩昆布の炒め無限キャベツ ワンタンスープ	牛乳	牛乳, 豚肉, 塩昆布, 豚肉	もち米, 油, ごま油, 三温糖, ワンタン皮	しょうが, 人参, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, 玉ねぎ, やし, 小松菜, 長ねぎ	水, 酒, 濃口醤油, みりん, 塩, オイスターソース, 竹の皮, 鶏がら, 薄口醤油	849	30.9
8 金	豚肉のいちじくみそ炒め丼 小松菜とツナのサラダ 冷凍みかん	牛乳	牛乳, 豚肉, 赤みそ, ツナ	米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, 上白糖	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, いちじく, 小松菜, きゅうり, レモン, 冷凍みかん	水, 酒, テンメシジャン, 濃口醤油, オイスターソース, みりん, トウバンジャン, 塩, こしょう, 酢, からし(粉)	797	36.1
11 月	【旬の食材】 グリンピース, 山菜 ピースご飯 鶏肉の香味焼き 白菜と小松菜のいそ和え 早苗汁	牛乳	牛乳, 鶏肉, のり, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 上白糖, 白ごま, ごま油, じゃが芋	グリンピース, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 白菜, えのき, 小松菜, たけのこ, ふき, わらび	水, だし, 昆布, 酒, 薄口醤油, 塩, 濃口醤油, こしょう, とうがらし, だし, 煮干し	786	32.1
12 火	【旬の食材】 ニューサマーオレンジ 鶏とごぼうのピラフ キャロットポタージュ ★ニューサマーオレンジ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	米, 油, ごま油, じゃが芋	人参, しょうが, ごぼう, さやいんげん, 玉ねぎ, ホールコーン, ニューサマーオレンジ	水, 塩, 白ワイン, こしょう, 酢, 鶏がら	750	25.5
13 水	【旬の食材】 春野菜 ご飯 アジフライ じゃこサラダ 春野菜のみそ汁	牛乳	牛乳, あじ, ちりめんじゃこ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ, かぶ, かぶの葉	水, 塩, こしょう, 中濃ソース, 酢, 濃口醤油, だし, だし, 昆布	829	29.1
14 木	豚キムチ丼 卵とトマトのスープ アップルゼリー	牛乳	牛乳, 豚肉, 赤みそ, ベーコン, 鶏卵, 寒天	米, ごま油, 上白糖, でん粉, 油	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, にら, もやし, キムチ, セロリ, しょうが, トマト, りんごジュース	水, 酒, 濃口醤油, コチュジャン, オイスターソース, 塩, 鶏がら, こしょう, ゼリーカップ	789	31.3
15 金	かき玉うどん 揚げたこ焼き ★デコボン	牛乳	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 油揚げ, 鶏卵, えび, はんぺん, たこ, 糸かつお, 青のり	うどん, 油, 揚げ油, 薄力粉, でん粉	人参, 長ねぎ, キャベツ, しょうが, デコボン	水, だし, 昆布, 鰹だし, みりん, 塩, 濃口醤油, 酒, 中濃ソース, ウスターソース	709	30.1
18 月	ホットドッグ 白いんげん豆と野菜のスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳	牛乳, ソーセージ, 鶏肉, 白いんげん豆	コッペパン, コッペパン, 油, グラニュー糖, 白玉団子	キャベツ, しょうが, 人参, 玉ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, バイナップル, りんご缶	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 鶏がら, 水, 酒, 薄口醤油, 白ワイン, サイダー	736	27.4
19 火	【旬の食材】 山菜 山菜ご飯 きびなごの唐揚げ 野菜のおひたし けんちん汁	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, きびなご, 豆腐	米, 油, 上白糖, でん粉, 薄力粉, 揚げ油, ごま油, こんにゃく, じゃが芋	人参, たけのこ, ふき, わらび, ぜんまい, しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, 大根, 長ねぎ	水, 酒, 塩, 濃口醤油, ベーキングパウダー, みりん, だし, 汁, 鰹だし, だし, 昆布, 薄口醤油	888	32.1
20 水	チンジャオロース丼 サンラータンスープ アセロラゼリー	牛乳	牛乳, 牛肉, 鶏肉, 豆腐, 沖繩もずく, 鶏卵, アガー	米, 油, 上白糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, たけのこ, ビーマン, 赤ビーマン, 黄ビーマン, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ, アセロラジュース, みかん缶	水, 酒, 塩, こしょう, 濃口醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 鶏がら, 酢, ラー油, ゼリーカップ	882	36.1
21 木	【旬の食材】 アスパラガス 豆飯 いかと大根の煮付け アスパラガスのみそ汁	牛乳	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 生揚げ, いか, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, 白ごま, 上白糖	小松菜, 大根, さやいんげん, キャベツ, アスパラガス	水, 酒, 塩, 濃口醤油, だし, 昆布, みりん, 薄口醤油, だし, 汁, 鰹だし	773	34.7
22 金	高松体育大会応援メニュー ヒレカツ丼 根菜汁 ◎冷凍パイ	牛乳	牛乳, 牛肉, 赤みそ, 白みそ	米, 薄力粉, パン粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖	ごぼう, 人参, 大根, れんこん, 長ねぎ, 冷凍パイ	水, 塩, こしょう, 濃口醤油, 酒, みりん, 鰹だし, だし, 昆布	937	40.2
23 土	高松体育大会							
24 日	高松体育大会予備日①							
25 月	振替休日							
26 火	【旬の食材】 アスパラガス アスパラガスのクリームソースパゲティ こんにゃくサラダ りんご	牛乳	牛乳, 鶏肉, 牛乳, 豆乳	スパゲティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, こんにゃく, ごま油, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, アスパラガス, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	水, 塩, パセリ, 白ワイン, 鶏がら, ローリエ, こしょう, オレガノ(粉), ベイリーフ(粉), 酢, 濃口醤油	809	30.8
27 水	【旬の食材】 枝豆, わかめ, たけのこ 三色丼 ゆかり和え 若竹汁	牛乳	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 大豆, わかめ	米, 押麦, 油, 上白糖	枝豆, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, ホールコーン, たけのこ	水, 塩, 酢, 酒, 濃口醤油, ゆかり粉, 鰹だし, だし, 昆布, 薄口醤油	787	34.3
28 木	マーボーナス丼 もやしと青菜のナムル 冷凍みかん	牛乳	牛乳, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, 揚げ油, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, ビーマン, なす, もやし, 小松菜, 冷凍みかん	水, 酒, 濃口醤油, テンメシジャン, トウバンジャン, オイスターソース, 薄口醤油, 塩	811	24.3
29 金	チキンライス サウピカンサラダ ガルパンソースープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこ豆	米, 油, ごま油, 上白糖, 揚げ油, じゃが芋	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 黄ビーマン, ビーマン, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, しめじ	水, 塩, 白ワイン, パプリカ, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 濃口醤油, 酢, 鶏がら, ローリエ, 薄口醤油	807	23.9

高松体育大会

高松体育大会予備日①

水分補給を忘れずに！
全力で走り抜けよう！

- ・ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。
- ・ ★マークは特別栽培農産物を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。
- ・ ◎マークは有機栽培農産物(オーガニック製品)を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。