

A 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全 粒 粉 パン	<sup>60</sup> 全粒粉パン	60
	<sup>206</sup> 牛乳	206
牛 乳	ベーコンスライス	7
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)白いんげん豆	10
か ぶ の ポ ト フ	玉ねぎ	40
	大かぶ	40
	キャベツ	25
	人参	15
か ぼ ち や の サ ラ ダ	セロリー	2
	パセリ	0.3
	サラダ油	0.4
	レト)がらスープ	3
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	<sup>245</sup> 湯	80
チ ー ズ	かぼちやカット	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	レーズン	2
	ゆで塩	0.5
	(個)マヨネーズ 乳抜き	小 8
	<sup>71</sup> (個)マヨネーズ 乳抜き	中 10
<sup>15</sup> (個)チーズ		15

A 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.5
	食塩	0.5
136 チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
206 牛乳		206
トック入りわかめスープ	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	しょうゆ	2
	ごま油	1
	にんにく	0.1
	一味	0.01
	68 炒り白ごま	2
ミックスナッツ(中のみ)		
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	
トック 韓国餅	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
195 湯	140	
15 (個)ミックスナッツ	15	

A 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん	小1-3 200
	(袋)ゆでうどん	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん	中 300
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	清酒	1
	てんぷら	12
	油揚げ	10
	大根	35
	里いもカット	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
みりん	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
だし煮干し	5	
206 水	150	
牛乳		
野菜マフィン		
521 野菜マフィン		
206 水		
65 水		
30 水		
水		
野菜		
キャベツ		
人参		
しょうゆ		
食酢		
砂糖(上白糖)		
サラダ油		
ごま油		
炒り白ごま		
(個)野菜マフィン		25

A 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)いわし開き 粉付き	小 40
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	3
牛乳		
いわしの蒲焼き風	ブロッコリーカット	20
	キャベツ	20
	しょうゆ	1.2
	食酢	1
	砂糖(上白糖)	1
	ポン酢	0.5
	炒り白ごま	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにゃく	10
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
202 水	130	

A 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	206
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	しょうゆ	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
だし汁	50	
牛乳		
高野豆腐の卵とじ	大根	20
	油揚げ	5
	しめじ	12
	えのきたけ	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	194 水	120

A 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
76 湯	8	
牛乳		
照り焼きチキン風	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	ベーコンスライス	5
	(缶)クリームコーン	35
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	調理用牛乳	30
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
コーンスターチ	2	
180 湯	70	

A 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	25
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	80	
牛乳	206	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

A 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
	牛乳	206
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	5
	白菜	40
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	35
	ブロッコリーカット	15
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	レト)がらスープ	3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.6	
こしょう	0.02	
調理用牛乳	20	
生クリーム	2	
ピザ用チーズ	3	
湯	50	
洗いごぼう	20	
れんこんカット	15	
食酢	1	
人参	10	
乾)ひじき	0.5	
焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	9	

A 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	人参	8
	油揚げ	6
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
大根	20	
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	110	
レト)まぐろ油漬	12	
小松菜	20	
白菜	20	
もやし	20	
しょうゆ	2	
食酢	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)スイートポテト	35	

A 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばのゆずみそ煮	小 50
	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	もやし	30
	ほうれん草	20
	人参	5
	切干し大根	3
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	食酢	2.3
	砂糖(上白糖)	2
	ごま油	1.3
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
しょうゆ	1	
食塩	0.7	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
湯	130	
みかん	80	

A 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	牛肉角切り	30
	大かぶ	50
	玉ねぎ	30
	キャベツ	20
	人参	10
	セロリー	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1
	バター	1
	トマトケチャップ	4
	トマトピューレ	4
	赤ぶどう酒	2
	食塩	0.9
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ローリエ	0.1	
生クリーム	3	
湯	90	
カリフラワーカット	20	
ブロッコリーカット	20	
缶)ホールコーン	8	
食酢	3	
サラダ油	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)みかんのタルト	35	

A 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		牛肉スライス	15
	てんぷら	15	
	レト)うずら卵	20	
	厚揚げ	25	
	大根	30	
	里いもカット	25	
	板こんにやく	20	
人参	10		
煮 込 み お で ん	乾)早煮昆布カット	1	
	甘みそ	6	
	赤みそ	4	
	砂糖(中双糖)	2	
	清酒	1	
	しょうゆ	0.8	
	水	40	
	上乾ちりめん	5	
	食べて菜	20	
	もやし	35	
食 べ て 菜 の ち り め ん あ え	しょうゆ	2.7	
	ポン酢	0.7	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	(個)ひじきのり	10	
ひ じ き の り <sup>64</sup>			
10			

A 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
里 芋 ご はん	精白米(自校)	80	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4	
	油揚げ	5	
	里いもカット	25	
	牛 乳	人参	7
		冷)むき枝豆	3
		しょうゆ	3
		清酒	2
		砂糖(上白糖)	0.7
食塩		0.8	
だし昆布		1	
牛乳		206	
てんぷら		10	
豆腐		30	
ま ん ば	まんば	40	
	サラダ油	0.8	
	しょうゆ	2.5	
	みりん	0.5	
	ごま油	0.2	
	だし汁	10	
	油揚げ	7	
	大根	15	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
し い た け	しいたけ スライス	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	3	
	水	130	
	(個)小魚入りアーモンド	8	

A 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中 華 ど ん ぶ り	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	豚肉スライス	20	
	生姜	2	
	しょうゆ	1.5	
	清酒	1	
	冷)いか(1×4)	10	
	清酒	1	
	レト)うずら卵	20	
	白菜	30	
わ か さ ぎ	玉ねぎ	30	
	たけのこ水煮 ホール	15	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	ごま油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	しょうゆ	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	食塩	0.5	
	でんぷん	1	
湯	湯	55	
	牛乳	206	
	冷)わかさぎ 粉付き	35	
	なたね油	4	
	細ねぎ	2	
	食酢	4	
	砂糖(上白糖)	3	
	しょうゆ	3	
	みりん	1	
	一味	0.02	
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	湯	1.5	
	ブロッコリーカット	30	
	ゆで塩	0.5	
	(個)りんご	50	

A 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ パ ン <sup>60</sup>	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	鶏肉カット 胸 皮なし	15	
	鶏肉カット もも 皮なし	10	
	白ぶどう酒	1	
	じゃがいも	40	
	玉ねぎ	40	
	人参	10	
	チンゲンサイ	5	
	サラダ油	1	
牛 乳	小麦粉	3	
	バター	1	
	サラダ油	1.5	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.04	
	調理用牛乳	30	
	ローリエ	0.1	
	湯	50	
豆 ま め サ ラ ダ	りんごジャム	15	
	レト)ミックスビーンズ	15	
	キャベツ	15	
	きゅうり	15	
	焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	
	(個)りんごジャム	15	
	(個)りんごジャム	20	

A 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大 豆 ご は ん	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	6	
	人参	8	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	清酒	2	
牛 乳	しょうゆ	2	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	食塩	0.8	
	牛乳	206	
	豚肉並ミンチ	15	
	大根	70	
	人参	10	
	冷)グリーンピース	5	
	生姜	0.5	
	サラダ油	0.5	
か ぼ ち や	しょうゆ	3	
	砂糖(上白糖)	2	
	清酒	1	
	みりん	1	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	10	
	油揚げ	5	
	かぼちやカット	25	
	玉ねぎ	25	
	中ねぎ	7	
中みそ	7		
の み そ 汁	甘みそ	6	
	だし煮干し	4	
	水	120	

## B 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン ( 麦 入 り )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	冷)むきえび 60-80	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
ブ ロ ッ コ リ ー の 中 華 和 え 67 春 雨 ス ー プ	<sup>149</sup> こしょう	0.02
	<sup>206</sup> 牛乳	206
	ブロッコリーカット	30
	キャベツ	25
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
	<sup>67</sup> しょうゆ	2.5
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	7
	中ねぎ	5
はるさめ	5	
しいたけ スライス	10	
レト)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.5	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
<sup>213</sup> 湯	130	



B 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 鶏肉カット 胸 皮なし 鶏肉カット もも 皮なし 清酒 食塩 米粉 でんぷん なたね油 しょうゆ 砂糖(三温糖) みりん でんぷん 湯 キャベツ 人参 ゆで塩 ベーコンスライス (缶)クリームコーン 玉ねぎ パセリ バター サラダ油 調理用牛乳 レト)がらスープ チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう 生クリーム コーンスターチ 湯	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	ベーコンスライス	5
(缶)クリームコーン	35	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
バター	1	
サラダ油	0.5	
調理用牛乳	30	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
コーンスターチ	2	
湯	70	

B 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	25
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	80	
牛乳	206	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

B 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 白菜のクリーム煮 ひじき入り根菜サラダ	(個)コッペパン 袋入り	幼 40
	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
	牛乳	206
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	5
	白菜	40
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	35
	ブロッコリーカット	15
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	20
	生クリーム	2
	ピザ用チーズ	3
湯	50	
洗いごぼう	20	
れんこんカット	15	
食酢	1	
人参	10	
乾)ひじき	0.5	
焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	9	

B 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦入り) 牛乳 すいとん汁 小松菜とツナのあえもの スイートポテト(中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	人参	8
	油揚げ	6
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	湯	110
レト)まぐる油漬	12	
小松菜	20	
白菜	20	
もやし	20	
しょうゆ	2	
食酢	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)スイートポテト	35	

B 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 もやし ほうれん草 人参 切干し大根 炒り白ごま しょうゆ 食酢 砂糖(上白糖) ごま油 鶏卵 玉ねぎ 人参 中ねぎ しいたけ スライス しょうゆ 食塩 でんぷん だし削り節 鯖抜き だし昆布 湯 みかん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)さばのゆずみそ煮	幼-小 50
	冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	もやし	30
	ほうれん草	20
	人参	5
	切干し大根	3
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	食酢	2.3
	砂糖(上白糖)	2
	ごま油	1.3
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
湯	130	
みかん	80	



## B(国分寺・鬼無)1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン ( 麦 入 り )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	冷)むきえび 60-80	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
ブ ロ ッ コ リ ー の 中 華 和 え 67 春 雨 ス ー プ	<sup>149</sup> こしょう	0.02
	<sup>206</sup> 牛乳	206
	ブロッコリーカット	30
	キャベツ	25
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
	<sup>67</sup> しょうゆ	2.5
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	7
	中ねぎ	5
はるさめ	5	
しいたけ スライス	10	
レト)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.5	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
<sup>213</sup> 湯	130	



B 12月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン  牛 乳  照 り 焼 き チ キ ン 風  ゆ で 野 菜  コ ー ン ス ー プ	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	ベーコンスライス	5
(缶)クリームコーン	35	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
バター	1	
サラダ油	0.5	
調理用牛乳	30	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
コーンスターチ	2	
湯	70	

B(国分寺・鬼無) 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( <small>麦</small> ご は ん)  牛 乳  海 藻 サ ラ ダ  小 煮 干 し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	25
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	80	
牛乳	206	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

B(国分寺・鬼無) 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン  牛 乳  白 菜 の ク リ ー ム 煮  ひ じ き 入 り 根 菜 サ ラ ダ  湯	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	5
	白菜	40
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	35
	ブロッコリーカット	15
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	20
	生クリーム	2
ピザ用チーズ	3	
湯	50	
洗いごぼう	20	
れんこんカット	15	
食酢	1	
人参	10	
乾)ひじき	0.5	
焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	9	

B(国分寺・鬼無) 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深 川 め し ( <small>麦</small> 入 り)  牛 乳  す い と ん 汁  小 松 菜 と ツ ナ の あ え も の  ス イ ー ト ポ テ ト ( <small>中</small> の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	人参	8
	油揚げ	6
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	10
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	110	
レト)まぐろ油漬	12	
小松菜	20	
白菜	20	
もやし	20	
しょうゆ	2	
食酢	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)スイートポテト	35	

B(国分寺・鬼無) 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん  牛 乳  さ ば の ゆ ず み そ 煮  ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え  か き た ま 汁  み か ん ( <small>小</small> 中 の み)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばのゆずみそ煮	幼-小 50
	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	もやし	30
	ほうれん草	20
	人参	5
	切干し大根	3
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	食酢	2.3
	砂糖(上白糖)	2
	ごま油	1.3
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	1
食塩	0.7	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
湯	130	
みかん	80	





C 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャーハン (麦入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	冷)むきえび 60-80	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
149 ブロッコリー の中華 和え 67 春雨 スープ	牛乳	206
	ブロッコリーカット	30
	キャベツ	25
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
	しょうゆ	2.5
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	7
	中ねぎ	5
	はるさめ	5
しいたけ スライス	10	
レト)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.5	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	130	

C 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 全粒粉 パン <sup>206</sup> 牛乳	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	ベーコンスライス	7
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)白いんげん豆	10
	玉ねぎ	40
	大かぶ	40
	キャベツ	25
	人参	15
	セロリー	2
	パセリ	0.3
	サラダ油	0.4
	レト)がらスープ	3
	白ぶどう酒	1
かぶ のポトフ かぼ ちや のサラ ダ <sup>245</sup> チー ズ(小 中の み) <sup>71</sup> 15	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	かぼちやカット	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	レーズン	2
	ゆで塩	0.5
	(個)マヨネーズ 乳抜き	幼-小 8
	(個)マヨネーズ 乳抜き	中 10
	(個)チーズ	15

C 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キム チ ごはん (麦 入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.2
	しょうゆ	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
136 ナムル <sup>206</sup> トク ク入 りわか めス ープ <sup>68</sup> ミッ クス ナツ ツ(中 のみ)	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	しょうゆ	2
	ごま油	1
	にんにく	0.1
	一味	0.01
	炒り白ごま	2
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	トク 韓国餅	20
	皮むき玉ねぎ	20
中ねぎ	3	
干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(個)ミックスナッツ	15	

C 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっ ぽく うど ん 牛乳	(袋)ゆでうどん	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん	中 300
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	清酒	1
	てんぷら	12
	油揚げ	10
	大根	35
	里いもカット	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	みりん	1
清酒 水菜 の和 え物 野菜 マフ ィン (小 中の み) <sup>521</sup> 521 206 65 30	清酒	1
	食塩	0.6
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	水菜	15
	キャベツ	35
	人参	8
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
(個)野菜マフィン	25	

C 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん <sup>80</sup> 206 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)いわし開き 粉付き	幼-小 40
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	3
	58 ブロッ コリー の ごま あえ <sup>45</sup> けん ちん 汁 <sup>202</sup>	(生)ブロッコリー
キャベツ		20
しょうゆ		1.2
食酢		1
砂糖(上白糖)		1
ポン酢		0.5
炒り白ごま		1
豆腐		25
油揚げ		7
つきこんにやく		10
洗いごぼう		10
人参		7
中ねぎ		5
しょうゆ		2
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	

C 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ きのこのみそ汁	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	206
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	しょうゆ	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
大根	20	
油揚げ	5	
しめじ	12	
えのきたけ	10	
しいたけ スライス	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	

C 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 照り焼きチキン風 ゆで野菜 コーンスープ	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	ベーコンスライス	5
	(缶)クリームコーン	35
	玉ねぎ	30
パセリ	0.5	
バター	1	
サラダ油	0.5	
調理用牛乳	30	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
コーンスターチ	2	
湯	70	

C 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	25
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	80	
牛乳	206	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

C 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 白菜のクリーム煮 ひじき入り根菜サラダ	(個)コッペパン 袋入り 幼	40
	(個)コッペパン 袋入り 小1-2	50
	(個)コッペパン 袋入り 小3-4	60
	(個)コッペパン 袋入り 小5-中	70
	牛乳	206
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	5
	白菜	40
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	35
	ブロッコリーカット	15
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
こしょう	0.02	
調理用牛乳	20	
生クリーム	2	
ピザ用チーズ	3	
湯	50	
洗いごぼう	20	
れんこんカット	15	
食酢	1	
人参	10	
乾)ひじき	0.5	
焼瓶ごまドレッシング 乳・卵抜き	9	

C 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦入り) 牛乳 すいとん汁 小松菜とツナのあえもの スイートポテト(中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	人参	8
	油揚げ	6
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	10
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	110	
レト)まぐろ油漬	12	
小松菜	20	
白菜	20	
もやし	20	
しょうゆ	2	
食酢	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)スイートポテト	35	

C 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	(冷)さばのゆずみそ煮	幼-小 50
さ ば の ゆ ず み そ 煮	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	もやし	30
ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え	ほうれん草	20
	人参	5
	切干し大根	3
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	食酢	2.3
	砂糖(上白糖)	2
	ごま油	1.3
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
か き た ま 汁 <sup>204</sup>	人参	7
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	湯	130
	み か ん <sup>80</sup>	みかん

C 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 <sup>206</sup>	牛肉角切り	30
	大かぶ	50
牛 乳	玉ねぎ	30
	キャベツ	20
ボ ル シ チ	人参	10
	セロリー	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1
	バター	1
	トマトケチャップ	4
	トマトピューレ	4
	赤ぶどう酒	2
	食塩	0.9
	こしょう	0.05
花 野 菜 の サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	生クリーム	3
	湯	90
	カリフラワーカット	20
	ブロッコリーカット	20
	缶)ホールコーン	8
	食酢	3
	サラダ油	2
	砂糖(上白糖)	0.7
み か ん <sup>250</sup>	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(個)みかんのタルト	35

C 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	牛肉スライス	15
煮 込 み お で ん	てんぷら	15
	レト)うずら卵	20
	厚揚げ	25
	大根	30
	里いもカット	25
	板こんにゃく	20
	人参	10
	乾)早煮昆布カット	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
食 べ て 菜 の ち り め ん <sup>215</sup>	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	水	40
	上乾ちりめん	5
	食べて菜	20
	もやし	35
	しょうゆ	2.7
	ポン酢	0.7
	砂糖(上白糖)	0.5
ひ じ き の り <sup>64</sup>	(個)ひじきのり	10

C 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
里 芋 ご はん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6
牛 乳 <sup>206</sup>	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4
	油揚げ	5
ま ん ぱ の け ん ち ゃ ん <sup>138</sup>	里いもカット	25
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	3
	しょうゆ	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
み そ 汁 <sup>206</sup>	豆腐	30
	まんぱ	40
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	2.5
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	だし汁	10
	油揚げ	7
	大根	15
	人参	10
小 魚 ア ー モ ン ド <sup>94</sup>	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	3
	水	130
	(個)小魚入りアーモンド	8

C 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご はん <sup>80</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 <sup>206</sup>	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
冷)大豆水煮	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	6
	人参	8
	冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
大 根 の そ ぼ ろ 煮 <sup>136</sup>	豚肉並ミンチ	15
	大根	70
	人参	10
	冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1
	みりん	1
か ぼ ち ゃ の み そ 汁 <sup>206</sup>	でんぷん	0.5
	だし汁	10
	油揚げ	5
	かぼちゃカット	25
	玉ねぎ	25
	中ねぎ	7
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120

## D 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじきごはん (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛赤肉(2×2cmスライス)	15	
	油揚げ	5	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	1	
	サラダ油	0.8	
	しょうゆ	3	
	清酒	2	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	1	
	牛乳 <sup>120</sup>		
	牛乳 <sup>206</sup>		206
きんぴら	てんぷら	10	
	洗いごぼう	25	
	つきこんにゃく	10	
そうめん汁	人参	7	
	冷)さやいんげん	6	
	ごま油	1	
	しょうゆ	2	
いも大福 (小中のみ)	砂糖(三温糖)	1	
	みりん	1	
	炒り白ごま	2	
	一味 <sup>65</sup>	0.01	
	型抜きかまぼこ(銀杏)	5	
	レト)うずら卵	20	
	皮むき玉ねぎ	20	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	乾)そうめん	5	
しょうゆ	0.6		
食塩	0.7		
だし削り節 鯖抜き	5		
湯 <sup>196</sup>		130	
30	(個)大福 いもあん	30	

D 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
さばのみぞれ煮 <sup>50</sup>	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
	小松菜	25
もやし	30	
人参	7	
しょうゆ	2.5	
ポン酢	1.5	
炒り白ごま	1	
野菜の ポン酢あえ <sup>67</sup>	豚肉赤身(3×3cmスライス)	10
	さつまいもカット(2cm角)	30
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
	人参	10
	大根	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	だし煮干し	4
	水	110
豚汁 <sup>207</sup>		

D 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャー ハン <sup>149</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	冷)むきえび 60-80	15
	皮むき玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	清酒	1
牛乳 <sup>206</sup>	清酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	ブロッコリーカット	30
	キャベツ	25
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3
春雨 スープ <sup>67</sup>	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
	しょうゆ	2.5
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	7
	中ねぎ	5
	はるさめ	5
	しいたけ スライス	10
レト)がらスープ	4	
湯 <sup>213</sup>	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	130

D 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒 粉パン <sup>60</sup>	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	ベーコンスライス	7
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)白いんげん豆	10
	皮むき玉ねぎ	40
	大かぶ	40
	キャベツ	25
	人参	15
	セロリー	2
かぶの ポトフ <sup>245</sup>	パセリ	0.3
	サラダ油	0.4
	レト)がらスープ	3
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	かぼちゃカット	50
チーズ (小中のみ) <sup>71</sup>	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	レーズン	2
	ゆで塩	0.5
	(個)マヨネーズ 乳抜き	幼-小 8
	(個)マヨネーズ 乳抜き	中 10
	(個)チーズ	15

D 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キム チご はん <sup>136</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.2
牛乳 <sup>206</sup>	しょうゆ	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.3
ナム ル <sup>206</sup>	しょうゆ	2
	ごま油	1
	にんにく	0.1
	一味	0.01
	炒り白ごま	2
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	トック 韓国餅	20
	皮むき玉ねぎ	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ カット	0.8
ミック スナ ッツ <sup>68</sup>	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	0.8
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	湯	140
	(個)ミックスナッツ	15

D 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつ ぽく うど ん <sup>521</sup>	(袋)ゆでうどん	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん	中 300
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	清酒	1
	てんぷら	12
	油揚げ	10
	大根	35
	里いもカット	25
牛乳 <sup>206</sup>	しょうゆ	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	野菜 マフ ィン <sup>206</sup>	(小中のみ)
野菜 マフ ィン <sup>206</sup>	水菜	15
	キャベツ	35
	人参	8
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)野菜マフィン	25

D 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん 80	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 206	牛乳	206	
	(冷)いわし開き 粉付き	幼-小 40	
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50	
	なたね油	4	
	生姜	1.2	
	しょうゆ	3	
	砂糖(上白糖)	3	
	みりん	1.8	
	清酒	1.8	
	でんぷん	0.2	
い わ し の 蒲 焼 き 風 58	湯	3	
	(生)ブロッコリー	20	
	キャベツ	20	
	しょうゆ	1.2	
	食酢	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	ポン酢	0.5	
	炒り白ごま	1	
	豆腐	25	
	油揚げ	7	
ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま あ え 45	つきこんにやく	10	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	しょうゆ	2	
	食塩	0.7	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	け ん ち ん 汁 202	水	130

D 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご はん 93	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.5
牛 乳 206	牛乳	206
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	しょうゆ	3.5
	砂糖(三温糖)	3
牛 乳 147	食塩	0.3
	だし汁	50
	大根	20
	油揚げ	5
	しめじ	12
	えのきたけ	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
甘みそ	6	
高 野 豆 腐 の 卵 と じ 194	だし煮干し	4
	水	120

D 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン 60	コッペパン	60
牛 乳 206	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
照 り 焼 き チ キ ン 風 76	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	ベーコンスライス	5
	(缶)クリームコーン	35
牛 乳 46	皮むき玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	調理用牛乳	30
	レト)がらすープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	生クリーム	2
コ ー ン ス ー プ 180	コーンスターチ	2
	湯	70

D 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( 麦 ご は ん ) 60	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 206	豚肉スライス	25
	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
海 藻 サ ラ ダ 206	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらすープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
	赤ぶどう酒	1
小 煮 干 し 320	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	80
	牛乳	206
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
56	缶)ホールコーン	5
	炒り白ごま	1
	食酢	3
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	小煮干し	4

D 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン ( 袋 入 り ) 60	(個)コッペパン 袋入り	幼 40
	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50
牛 乳 206	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
白 菜 の ク リ ー ム 煮 242	牛乳	206
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	5
	白菜	40
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	35
	ブロッコリーカット	15
ひ じ き 入 り 根 菜 サ ラ ダ 56	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	レト)がらすープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	20
	生クリーム	2
56	ピザ用チーズ	3
	湯	50
	洗いごぼう	20
	れんこんカット	15
	食酢	1
	人参	10
	乾)ひじき	0.5
	徳煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	9

D 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	人参	8
	油揚げ	6
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
食塩	0.8	
牛乳 すいとん汁	牛乳	206
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	湯	110
	レト)まぐる油漬	12
	小松菜	20
	白菜	20
もやし	20	
しょうゆ	2	
食酢	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)スイートポテト	35	

D 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛乳	50
	(冷)さばのゆずみそ煮	幼-小 50
	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	もやし	30
	ほうれん草	20
	人参	5
	切干し大根	3
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2.3
	食酢	2.3
砂糖(上白糖)	2	
ごま油	1.3	
さばのゆずみそ煮	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぶん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	湯	130
	みかん	80

D 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	牛肉角切り	30
	大かぶ	50
	皮むき玉ねぎ	30
	キャベツ	20
	人参	10
	ほうれん草	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1
	バター	1
	トマトケチャップ	4
	トマトピューレ	4
赤ぶどう酒	2	
食塩	0.9	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
生クリーム	3	
湯	90	
カリフラワーカット	20	
ブロッコリーカット	20	
缶)ホールコーン	8	
食酢	3	
サラダ油	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)みかんのタルト	35	

D 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉スライス	15
	てんぷら	15
	レト)うずら卵	20
	厚揚げ	25
	大根	30
	里いもカット	25
	板こんにゃく	20
	人参	10
	乾)早煮昆布カット	1
	甘みそ	6
赤みそ	4	
砂糖(中双糖)	2	
清酒	1	
しょうゆ	0.8	
水	40	
上乾ちりめん	5	
食べて菜	20	
もやし	35	
しょうゆ	2.7	
ポン酢	0.7	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)ひじきのり	10	

D 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	6
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
牛乳	206	
豚肉並ミンチ	15	
大根	70	
人参	10	
冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぶん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
かぼちゃカット	25	
皮むき玉ねぎ	25	
中ねぎ	7	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	