

A 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 <sup>40</sup> 型 コッ ペ パン <sup>206</sup> (袋 入 り)	コッペパン(袋入り)	小1 40
	コッペパン(袋入り)	小2-6 50
	コッペパン(袋入り)	中 60
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
牛 乳	冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	しめじ	10
	エリンギ カット	8
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
海 の 幸 ス パ ゲ テ イ	赤ぶどう酒	5.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5.5
	ウスターソース	1.1
	砂糖(上白糖)	1.1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味とうがらし	0.01
	粉チーズ	3
カ ラ フ ル サ ラ ダ	キャベツ	30
	ブロッコリーカット	15
	人参	7
	缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
は る み	はるみ	50

A 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ば ら ず し	精白米(自校)	80
	清酒	4
	乾)だし昆布	1
	食酢	12
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	冷)むきえび	15
	油揚げ	3
	人参	10
	ごぼう ささがき(ご飯用)	8
ゆ か り 和 え	冷)グリーンピース	5
	乾)高野豆腐 サイコロ	1
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1.6
す ま し 汁 <sup>157</sup>	牛乳	206
	もやし	30
	小松菜	20
	人参	10
	赤じそ粉	0.6
	濃口醤油	0.6
ひ な ケ ー キ <sup>206</sup>	型抜きかまぼこ(梅)	6
	玉ねぎ	30
	乾)干しわかめ カット	0.5
	清酒	1
	食塩	0.9
	濃口醤油	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	0.5
	水	140
61	(個)ひなケーキ	18
188		
30		

A 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ 焼きプリン	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	もやし	35
	人参	15
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.2
	牛乳	206
	玉ねぎ	35
乾)干しわかめ カット	0.8	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	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)焼きプリン	68	

A 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ フ フ イツ シ ユ バー ガー (コッ パン) 牛乳 ミネ スト ロー ネ いち ごゼ リー (中 のみ)	65 コッペパン(丸型)	65
	206 牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	6
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)中濃ソース	小 5
	(個)中濃ソース	中 10
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	15
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ	5
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	
(個)いちごゼリー	50	

A 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき ごは ん (麦 入 り) 牛乳 135 切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮 ふ し め ん 汁	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	8
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	206
	てんぷら	7
	油揚げ	5
	人参	10
	乾)切干し大根	8
	冷)さやいんげん	7
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
砂糖(上白糖)	1.5	
みりん	1.2	
だし汁	20	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	30	
ふしめん	5	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
水	130	

A 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー う ど ん 牛 乳 海 藻 サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト	(個)ゆでうどん	小1-3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉スライス	30
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
	みりん	3.5
	カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぶん	4.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯	150
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	15
缶)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	1.2	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
炒り白ごま	1	
(個)ヨーグルト	80	

A 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 わ か め ご は ん 牛 乳 高 野 豆 腐 の 卵 と じ 菜 の 花 和 え	精白米(自校)	80
	鮭わかめごはんの素	3
	牛乳	206
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	湯	50
	キャベツ	40
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	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	1.5	

## A 12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
	生ちくわ	50
ち く わ の 磯 辺 揚 げ <sup>73</sup>	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
	キャベツ	30
	小松菜	18
	たくあん漬け きざみ	6
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1.2
	野 菜 と た く あ ん の ご ま 和 え <sup>56</sup>	豆腐
油揚げ		7
大根		25
人参		7
しめじ		7
中みそ		7
白みそ		6
乾)だし煮干し		4
湯		110
大 根 の み そ 汁 <sup>10</sup>		こうなごのつくだ煮

## A 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 <sup>206</sup>	牛肉スライス	25
	じゃがいも 皮むき カット	55
	玉ねぎ	40
	人参	10
	エリンギ	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	3.6
	サラダ油	2
	バター	0.7
ク リ ー ム シ ュ ー <sup>129</sup>	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	30
	湯	60
	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
	缶)ホールコーン	8
	食酢	3.5
花 野 菜 の サ ラ ダ <sup>242</sup>	サラダ油	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	清見オレンジ	50

## A 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>90</sup>	精白米(自校)	90
	牛乳	206
牛 乳 <sup>206</sup>	豚肉赤身スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物 <sup>129</sup>	濃口醤油	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
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
け ん ち ん 汁 <sup>202</sup>	水	130
	3 (個)穀物ふりかけ	2.5

## A 15日(木)

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
	豚肉赤身ミンチ	25
マ ー ボ ー 豆 腐 <sup>218</sup>	清酒	1
	キャベツ	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
中 華 サ ラ ダ <sup>218</sup>	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	ごま油	0.15
	でんぷん	1
	湯	35
マ ー ボ ー 豆 腐 <sup>218</sup>	ローズハム(短冊)卵抜き	8
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
	乾)はるさめ	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
マ ー ボ ー 豆 腐 <sup>218</sup>	炒り白ごま	1.2

## A 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 <sup>206</sup>	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
ポ ー ク ビ ー ン ズ <sup>214</sup>	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
冷)レモン果汁	2	
マ ー ボ ー 豆 腐 <sup>214</sup>	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	1





B 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
40	コッペパン	40
206	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	しめじ	10
	エリンギ カット	8
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	赤ぶどう酒	5.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5.5
	ウスターソース	1.1
	砂糖(上白糖)	1.1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味とうがらし	0.01
188	粉チーズ	3
	キャベツ	30
	ブロッコリーカット	15
	人参	7
	缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
64	こしょう	0.04
50	はるみ	50

B 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	もやし	0.5
	人参	15
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.2
210	牛乳	206
	玉ねぎ	35
	乾)干しわかめ カット	0.8
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	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
184	湯	140
70	(個)焼きプリン	68

B 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
65	コッペパン(丸型)	65
206	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	幼 30
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	6
56	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)中濃ソース	小 5
	(個)中濃ソース	中 10
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	15
	皮むき玉葱	40
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ	5
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
218	湯	120
40	(個)いちごゼリー	50

B 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	8
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
135	牛乳	206
206	切り干し大根	206
	てんぷら	7
	油揚げ	5
	人参	10
	乾)切干し大根	8
	冷)さやいんげん	7
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	1.2
	だし汁	20
63	ふしめん汁	63
	型抜きかまぼこ(桜)	6
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	30
	ふしめん	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
202	水	130

B 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉スライス	30
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
	みりん	3.5
	カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぷん	4.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
520	湯	150
206	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1.2
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	炒り白ごま	1
61	(個)ヨーグルト	80

## B 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 わかめ かめ ごはん	精白米(自校)	80
	鮭わかめごはんの素	3
206	牛乳	206
	豚肉スライス	15
牛乳	清酒	1
	鶏卵	20
高野豆腐の卵とじ	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
153	人参	7
	冷)さやいんげん	7
菜の花和え	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
64	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	湯	50
	キャベツ	40
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	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	1.5

## B 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	生ちくわ	50
73	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
磯辺揚げ	水	12
	なたね油	4.5
56	キャベツ	30
	小松菜	38
野菜とたくあんのごま和え	たくあん漬け きざみ	6
	濃口醤油	1
198	炒り白ごま	1.2
	豆腐	20
10	油揚げ	7
	大根	25
大根のみそ汁	人参	7
	しめじ	7
こうなごのつくだ煮	中みそ	7
	白みそ	6
55	乾)だし煮干し	4
	湯	110
50	こうなごのつくだ煮	10

## B 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
	牛乳	206
206	牛肉スライス	25
	じゃがいも	55
牛乳	玉ねぎ	40
	人参	10
クリームシチュー	エリンギ	10
	パセリ	0.5
花野菜のサラダ	サラダ油	1
	小麦粉	3.6
242	サラダ油	2
	バター	0.7
清見オレンジ(小中のみ)	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
55	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
50	調理用牛乳	30
	湯	60
	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
	缶)ホールコーン	8
	食酢	3.5
	サラダ油	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	清見オレンジ	50

## B 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
90	精白米(自校)	90
	牛乳	206
206	豚肉赤身スライス	40
	生姜	1
牛乳	濃口醤油	1
	キャベツ	30
豚肉と野菜の炒め物	玉ねぎ	30
	人参	10
129	サラダ油	1
	赤みそ	5
けんちん汁	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
ふりかけ(小中のみ)	濃口醤油	1
	豆腐	25
3	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	130
	(個)穀物ふりかけ	2.5

## B 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
73	清酒	1
	豆腐	80
マーボー豆腐	玉ねぎ	35
	人参	10
中華サラダ	しいたけ スライス	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	ごま油	0.15
	でんぷん	1
	湯	35
	ロースハム(短冊)卵抜き	8
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
	乾)はるさめ	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	炒り白ごま	1.2

B 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッ ペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ ッ ナ サ ラ ダ	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	214 湯	40
レト)まぐろ油漬	15	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
缶)ホールコーン	5	
冷)レモン果汁	2	
濃口醤油	1.5	
65 砂糖(上白糖)	1	

B 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 麦 ご は ん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
206 牛 乳	牛乳	206	
	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50	
50 牛 乳 さ ば の み ぞ れ 煮	(冷)さばのみぞれ煮	中 70	
	もやし	30	
	小松菜	25	
	人参	7	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	0.5	
	花かつお 破片	1	
	66 お ひ た し 豚 汁	豚肉赤身スライス	10
		さつまいも 皮付き 角切り(2cm)	40
		大根	10
人参		7	
洗いごぼう		7	
つきこんにゃく		7	
麦みそ		11	
乾)だし煮干し		4	
211 水		110	

B 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シ ー フ ー ド カ レ ー ビ ラ フ ( <small>麦入り</small> ) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	人参	7
	エリンギ	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	1
153 こしょう	0.03	
コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ レ タ ス の ス ー プ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ ( <small>小中のみ</small> )	206 牛乳	206
	キャベツ	40
	きゅうり	20
	缶)夏みかん	15
	82 ホールロードレッシング 乳・卵抜き	7
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	レト)うずら卵	20
	レタス	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
濃口醤油	0.5	
197 湯	120	
15 (個)アーモンド入りチーズ	15	



B(国分寺・鬼無) 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 め し <sup>84</sup>	精白米(自校)	80	
	菜めしの素	4	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	牛肉スライス	20	
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 <sup>138</sup>	厚揚げ	50	
	つきこんにやく	20	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	5	
	乾)ひじき	3	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(三温糖)	4	
	みりん	0.5	
	水	20	
	大 根 の 香 り 和 え <sup>68</sup>	上乾ちりめん	2
		大根	40
きゅうり		13	
人参		8	
砂糖(上白糖)		2	
食酢		1.5	
すだち酢		1.5	
濃口醤油		0.3	
食塩		0.1	

B(国分寺・鬼無) 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ば ら ず し	精白米(自校)	80
	清酒	4
牛 乳	乾)だし昆布	1
	食酢	12
ゆ か り 和 え	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
す ま し 汁 <sup>157</sup>	冷)むきえび	15
	油揚げ	3
ひ な け ー き (小 中 の み) <sup>61</sup>	人参	10
	ごぼう ささがき(ご飯用)	8
ひ な あ ら れ (幼 の み) <sup>30</sup>	冷)グリーンピース	5
	乾)高野豆腐 サイコロ	1
8 (個)ひなあられ	乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
8 (個)ひなあられ	清酒	2
	濃口醤油	1.6
8 (個)ひなあられ	牛乳	206
	もやし	30
8 (個)ひなあられ	小松菜	20
	人参	10
8 (個)ひなあられ	赤じそ粉	0.6
	濃口醤油	0.6
8 (個)ひなあられ	型抜きかまぼこ(梅)	6
	玉ねぎ	30
8 (個)ひなあられ	乾)干しわかめ カット	0.5
	清酒	1
8 (個)ひなあられ	食塩	0.9
	濃口醤油	0.3
8 (個)ひなあられ	乾)だし削り節 鱈抜き	4
	乾)だし昆布	0.5
8 (個)ひなあられ	水	140
8 (個)ひなあられ	(個)ひなケーキ	18
8 (個)ひなあられ	(個)ひなあられ	5

B 3月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型	コッペパン	40
206	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	しめじ	10
	エリンギ カット	8
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	赤ぶどう酒	5.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5.5
	ウスターソース	1.1
	砂糖(上白糖)	1.1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味とうがらし	0.01
188	粉チーズ	3
	キャベツ	30
	ブロッコリーカット	15
	人参	7
	缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
64	こしょう	0.04
50	はるみ	50

B(国分寺・鬼無) 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ピビンバ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	もやし	0.5
	人参	15
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.2
210	牛乳	206
	玉ねぎ	35
	乾)干しわかめ カット	0.8
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	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
184	湯	140
70	(個)焼きプリン	68

B(国分寺・鬼無) 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル	コッペパン(丸型)	65
206	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	幼 30
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	6
56	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)中濃ソース	小 5
	(個)中濃ソース	中 10
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	15
	皮むき玉葱	40
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ	5
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
218	湯	120
40	(個)いちごゼリー	50

B(国分寺・鬼無) 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	8
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
135	牛乳	206
206	切り干し大根	206
	てんぷら	7
	油揚げ	5
	人参	10
	乾)切干し大根	8
	冷)さやいんげん	7
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	1.2
	だし汁	20
63	ふしめん汁	63
	型抜きかまぼこ(桜)	6
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	30
	ふしめん	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
202	水	130

B(国分寺・鬼無) 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレールー	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉スライス	30
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
	みりん	3.5
	カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぷん	4.5
520	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯	150
206	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1.2
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	炒り白ごま	1
61	(個)ヨーグルト	80

B 3月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 わかめ かめ ごはん	精白米(自校)	80
	鮭わかめごはんの素	3
ごはん	牛乳	206
	豚肉スライス	15
牛乳	清酒	1
	鶏卵	20
高野豆腐の卵とじ	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
菜の花和え	人参	7
	冷)さやいんげん	7
菜の花和え	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
菜の花和え	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
菜の花和え	湯	50
	キャベツ	40
菜の花和え	菜の花	12
	人参	5
菜の花和え	濃口醤油	2
	食酢	1.5
菜の花和え	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
菜の花和え	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1.5

B(国分寺・鬼無) 13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
麦ごはん	牛乳	206
	生ちくわ	50
麦ごはん	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
麦ごはん	水	12
	なたね油	4.5
麦ごはん	キャベツ	30
	小松菜	18
麦ごはん	たくあん漬け きざみ	6
	濃口醤油	1
麦ごはん	炒り白ごま	1.2
	豆腐	20
麦ごはん	油揚げ	7
	大根	25
麦ごはん	人参	7
	しめじ	7
麦ごはん	中みそ	7
	白みそ	6
麦ごはん	乾)だし煮干し	4
	湯	110
麦ごはん	こうなごのつくだ煮	10

B(国分寺・鬼無) 14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
コッペパン	牛肉スライス	25
	じゃがいも	55
コッペパン	玉ねぎ	40
	人参	10
コッペパン	エリンギ	10
	パセリ	0.5
コッペパン	サラダ油	1
	小麦粉	3.6
コッペパン	サラダ油	2
	バター	0.7
コッペパン	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
コッペパン	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
コッペパン	調理用牛乳	30
	湯	60
コッペパン	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
コッペパン	缶)ホールコーン	8
	食酢	3.5
コッペパン	サラダ油	2
	砂糖(上白糖)	0.7
コッペパン	食塩	0.3
	こしょう	0.04
コッペパン	清見オレンジ	50

B(国分寺・鬼無) 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	90
	牛乳	206
ごはん	豚肉赤身スライス	40
	生姜	1
ごはん	濃口醤油	1
	キャベツ	30
ごはん	玉ねぎ	30
	人参	10
ごはん	サラダ油	1
	赤みそ	5
ごはん	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
ごはん	濃口醤油	1
	豆腐	25
ごはん	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
ごはん	洗いごぼう	10
	人参	7
ごはん	濃口醤油	2
	食塩	0.7
ごはん	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
ごはん	水	130
	(個)穀物ふりかけ	2.5

B(国分寺・鬼無) 16日(金)

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
麦ごはん	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
麦ごはん	清酒	1
	豆腐	80
麦ごはん	玉ねぎ	35
	人参	10
麦ごはん	しいたけ スライス	5
	生姜	1
麦ごはん	にんにく	0.8
	サラダ油	1
麦ごはん	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
麦ごはん	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
麦ごはん	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
麦ごはん	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
麦ごはん	豆板醤	0.1
	ごま油	0.15
麦ごはん	でんぷん	1
	湯	35
麦ごはん	ロースハム(短冊)卵抜き	8
	もやし	20
麦ごはん	きゅうり	15
	人参	10
麦ごはん	乾)はるさめ	5
	濃口醤油	2.5
麦ごはん	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
麦ごはん	ごま油	1
	からし粉	0.05
麦ごはん	炒り白ごま	1.2



C 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
牛乳	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
大根 サラダ	湯	90
	牛乳	206
	大根	40
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
小煮干し	小煮干し	4

C 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら ずし	精白米(自校)	80
	清酒	4
	乾)だし昆布	1
	食酢	12
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	冷)むきえび	15
	油揚げ	3
	人参	10
	ごぼう ささがき(ご飯用)	8
	冷)グリーンピース	5
	乾)高野豆腐 サイコロ	1
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
牛乳	清酒	2
	濃口醤油	1.6
	牛乳	206
	もやし	30
	小松菜	20
	人参	10
	赤じそ粉	0.6
	濃口醤油	0.6
	型抜きかまぼこ(梅)	6
	玉ねぎ	30
乾)干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.9	
濃口醤油	0.3	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	0.5	
水	140	
すまし 汁	(個)ひなケーキ	18
	(個)ひなあれ	5



C 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー う ど ん	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉スライス	30
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
牛 乳	みりん	3.5
	カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぷん	4.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯	150
	牛乳	206
	キャベツ	30
海 藻 サ ラ ダ	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1.2
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	炒り白ごま	1
	ヨーグルト	80

C 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 わ か め ご は ん	精白米(自校)	80
	鮭わかめごはんの素	3
	牛乳	206
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
牛 乳	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	湯	50
	キャベツ	40
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
高 野 豆 腐 の 卵 と じ	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1.5
	キャベツ	40
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1

C 14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
	生ちくわ	50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
	キャベツ	30
	小松菜	2
牛 乳	たくあん漬け きざみ	18
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1.2
	豆腐	20
	油揚げ	7
	大根	25
	人参	7
	しめじ	7
	中みそ	7
	白みそ	6
ち く わ の 磯 辺 揚 げ	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	野菜とたくあんのごま和え	56
	豆腐	20
	油揚げ	7
	大根	25
	人参	7
	しめじ	7
	中みそ	7
	白みそ	6
野 菜 と た く あ ん の ご ま 和 え	湯	110
	こうなごのつくだ煮	10
	豆腐	20
	油揚げ	7
	大根	25
	人参	7
	しめじ	7
	中みそ	7
	白みそ	6
	湯	110

C 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	55
	玉ねぎ	40
	人参	10
	エリンギ	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	3.6
牛 乳	サラダ油	2
	バター	0.7
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	30
	湯	60
	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
ク リ ー ム シ ン チ ュ ー	缶)ホールコーン	8
	食酢	3.5
	サラダ油	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	清見オレンジ	50
	豆腐	20
	油揚げ	7
	大根	25

C 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	豚肉赤身スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	サラダ油	1
	赤みそ	5
牛 乳	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	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
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	130
	(個)穀物ふりかけ	2.5
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.04





## D 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこ揚げパン <sup>73</sup>	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	きな粉	4.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳 <sup>206</sup> (コッペパン)	牛乳	206
		冷)肉だんご 煮込み用	30
		白菜	40
		皮むき玉葱	20
たけのこポイル		10	
人参		8	
乾)はるさめ		3	
しいたけ スライス		3	
生姜		0.5	
サラダ油		0.8	
白菜と肉団子のスープ <sup>246</sup>	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	2	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯	120	
	レト)まぐろ油漬	10	
	キャベツ	25	
	人参	5	
	乾)ひじき	1.2	
ひじきとチーズの鉄骨サラダ <sup>55</sup>	食酢	3	
	サラダ油	3	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	こしょう	0.02	
	ダイスチーズ	5	

## D 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばら粥	精白米(自校)	80	
	清酒	4	
	乾)だし昆布	1	
	食酢	12	
	砂糖(上白糖)	10	
	食塩	1.1	
	冷)むきえび	15	
	油揚げ	3	
	人参	10	
	ごぼう ささがき(ご飯用)	8	
ゆかり和え	冷)グリーンピース	5	
	乾)高野豆腐 サイコロ	1	
	乾)干しいたけ スライス	0.8	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.6	
	すまし汁 <sup>157</sup>	牛乳	206
		もやし	30
		小松菜	20
		人参	10
赤じそ粉		0.6	
濃口醤油		0.6	
ひなケーキ <sup>206</sup> (小中のみ)		型抜きかまぼこ(梅)	6
		玉ねぎ	30
		乾)干しわかめ カット	0.5
		清酒	1
	食塩	0.9	
	濃口醤油	0.3	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	0.5	
	水	140	
	(個)ひなケーキ	18	
(個)ひなあられ <sup>188</sup>			

## D 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス ( 麦 ご は ん )  牛 乳  大 根 サ ラ ダ  小 煮 干 し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	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	90	
牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
小煮干し	4	

## D 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 め 84  牛 乳  厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮  大 根 の 香 り 和 え	精白米(自校)	80
	菜めしの素	4
	牛乳	206
	牛肉スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	水	20
	上乾ちりめん	2
	大根	40
	きゅうり	13
人参	8	
砂糖(上白糖)	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.1	

## D 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ バ ン ( 袋 入 り )  牛 乳  海 の 幸 ス パ ゲ テ イ  カ ラ フ ル サ ラ ダ  は る み	コッペパン(袋入り)	幼-小1 40
	コッペパン(袋入り)	小2-6 50
	コッペパン(袋入り)	中 60
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	しめじ	10
	エリンギ カット	8
	人参	7
	にんにく	0.3
サラダ油	2	
赤ぶどう酒	5.5	
トマトケチャップ (1kg/3kg)	5.5	
ウスターソース	1.1	
砂糖(上白糖)	1.1	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味とうがらし	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	30	
ブロックリーカット	15	
人参	7	
缶)ホールコーン	7	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
はるみ	50	

## D 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビ ビ ン バ ( 麦 ご は ん )  牛 乳  わ か め ス ト ー ブ  焼 き ブ リ ン ( 小 中 の み )	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	もやし	35
	ほうれん草	30
	人参	15
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1.2
砂糖(上白糖)	1.2	
食塩	0.2	
牛乳	206	
皮むき玉葱	35	
乾)干しわかめ カット	0.8	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	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)焼きプリン	68	

## D 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー ( コ ッ ペ バ ン )  牛 乳  ミ ネ ス ト ロ ー ネ  い ち ご ゼ リ ー ( 中 の み )	コッペパン(丸型)	65
	牛乳	206
	冷)白身魚フライ	幼 30
	冷)白身魚フライ	小 50
	冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	6
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)中濃ソース	小 5
	(個)中濃ソース	中 10
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	15
	皮むき玉葱	40
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ	5
セロリ	2	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	
(個)いちごゼリー	50	

## D 12日(月)

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
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	8
	人参	10
	つきこんにゃく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	206
	てんぷら	7
油揚げ	5	
人参	10	
乾)切干し大根	8	
冷)さやいんげん	7	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
みりん	1.2	
だし汁	20	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
レト)うずら卵	20	
皮むき玉葱	30	
ふしめん	5	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
水	130	

## D 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉スライス	30
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
	みりん	3.5
	カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
でんぷん	4.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	150	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	1.2	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
炒り白ごま	1	
(個)ヨーグルト	80	

## D 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭わかめごはん	精白米(自校)	80
	鮭わかめごはんの素	3
	牛乳	206
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉葱	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	湯	50
キャベツ	40	
菜の花	12	
人参	5	
濃口醤油	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	1.5	

## D 15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
	生ちくわ	50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
	キャベツ	30
	小松菜	18
	たくあん漬け きざみ	6
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1.2
	豆腐	20
	油揚げ	7
大根	25	
人参	7	
しめじ	7	
中みそ	7	
白みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	
こうなごのつくだ煮	10	

## D 16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(袋入り)	幼 40
	コッペパン(袋入り)	小1-2 50
	コッペパン(袋入り)	小3-4 60
	コッペパン(袋入り)	小5-中 70
	牛乳	206
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	55
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	エリンギ	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	3.6
	サラダ油	2
	バター	0.7
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
調理用牛乳	30	
湯	60	
ブロッコリーカット	25	
カリフラワー カット	15	
缶)ホールコーン	8	
食酢	3.5	
サラダ油	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
清見オレンジ	50	

## D 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	90 精白米(自校)	90	
	206 牛乳	206	
牛乳	豚肉赤身スライス	40	
	生姜	1	
豚肉と野菜の炒め物	濃口醤油	1	
	キャベツ	30	
	皮むき玉葱	30	
	人参	10	
	サラダ油	1	
	赤みそ	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	129 濃口醤油	1	
	けんちん汁	豆腐	25
		油揚げ	7
		つきこんにやく	10
洗いごぼう		10	
人参		7	
濃口醤油		2	
食塩		0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き		4	
乾)だし昆布		1	
202 水		130	
ふりかけ(小中のみ)	3 (個)穀物ふりかけ	2.5	

## D 20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
	80 米粒麦 委託	10
牛乳	206 牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
マーボー豆腐	清酒	1
	豆腐	80
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
中華サラダ	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	ごま油	0.15
	でんぷん	1
	218 湯	35
	ロースハム(短冊)卵抜き	8
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
乾)はるさめ	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
からし粉	0.05	
66 炒り白ごま	1.2	

## D 22日(木)

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
	206 牛乳	206
牛乳	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
ポークビーンズ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	214 湯	40
	レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	冷)レモン果汁	2
	濃口醤油	1.5
	65 砂糖(上白糖)	1