

国分寺2月

国分寺1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	30
	キャベツ	25
	大かぶ	20
	人参	5
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
ポトフ	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯 ²⁴⁶	75
花野菜のサラダ	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
クリームチーズ(小中のみ)	(個)クリームチーズ ¹⁸	18

国分寺2日(木)

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
牛乳	(冷)さばの甘露煮	幼小50
	(冷)さばの甘露煮	中70
	まんぼ	25
	もやし	35
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
さばの甘露煮	ごま油	0.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	冷)白玉	25
	なると カット(3mm)	5
	大根	25
	人参	7
	小松菜	6
まんぼ	濃口醤油	2
	食塩	0.5
	本みりん	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水 ¹⁹⁷	110

国分寺3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	(冷)いわし開き でん粉付き	幼小40
	(冷)いわし開き でん粉付き	中50
	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
	食酢	2
	本みりん	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	生姜	0.8
いわたしの香り揚げ	細ねぎ	1
	でん粉	0.3
	湯 ⁶²	5
	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩 ³¹	0.5
	油揚げ	7
	大根	30
	人参	10
ごぼう ささがき	10	
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
節分豆	湯 ¹⁹⁰	110
	(個)節分豆 ⁵	5

国分寺2月

国分寺6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	鶏肉 もも 皮なし カット	6
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹²⁷	冷)ひろうす ミニ	20
	乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	ごぼう ささがき	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	4.5
	本みりん	0.5
	湯	20
	レト)まぐろ油漬	12
	大根	25
きゅうり	15	
人参	5	
食酢	3	
濃口醤油	2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
あ さ り の 佃 煮 ⁶³		
	あさり佃煮	10

国分寺7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰ ご はん ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
筑 前 煮 ¹³²	清酒	1
	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん イチョウ	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	水	6
	ほうれん草	25
	大根	20
	もやし	15
砂糖(上白糖)	2	
食酢	1.5	
ゆず酢	1.5	
濃口醤油		0.3
	食塩	0.1
(個)納豆		小30
	(個)納豆	中40

国分寺8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ ン ⁵⁷	コッペパン	40
	牛乳 ²⁰⁶	206
	乾)ペンネ	30
牛 乳 ¹⁷⁵	ゆで塩	1.3
	豚赤肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	冷)ひよこ豆水煮	20
	玉ねぎ	35
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	人参	7
	ピーマン	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	有塩バター	1
	粉チーズ	1
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
砂糖(三温糖)	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう (300g)	0.05	
一味とうがらし	0.01	
湯	20	
イ タ リ ア ン サ ラ ダ ¹⁷⁵	ブロッコリー カット	30
	きゅうり	15
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
	オリーブ油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.04

国分寺9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰ ご はん ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
牛乳	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 ¹⁹⁶	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
一味とうがらし	0.02	
でん粉	1	
水	20	
食 べ て 菜 と た く あ ん の ご ま あ え ⁶⁸	キャベツ	35
	食べて菜	20
	人参	5
	たくあん漬け 刻み	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	1.5
	(個)味付けのり(5枚)	2.5
	味つけのり	

国分寺10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ (<small>麦入り</small>) ¹⁵¹	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 100-200	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	玉ねぎ	15
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	缶)カレー粉 ²⁰⁶	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
食塩		1
こしょう (300g)		0.03
牛乳		206
キャベツ		25
きゅうり		20
レト)パインアップル チビット		15
食酢		2.5
サラダ油		1
砂糖(上白糖)		0.7
食塩		0.3
こしょう (300g)		0.02
コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ ⁶⁵	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	18
	乾)マカロニ(クルル)	7
	人参	7
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
	濃口醤油	0.2
湯	120	
(個)ヨーグルト ¹⁰⁰		
	(個)ヨーグルト	100

国分寺2月

国分寺13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこ揚げパン ⁷³	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 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)肉団子 煮込み用	30
		玉ねぎ	20
		白菜	40
たけのこポイル ホール		10	
人参		8	
中ねぎ		5	
乾)はるさめ		3	
しいたけ スライス		3	
生姜		0.5	
白菜と肉団子のスープ ²⁴⁶	濃口醤油	2	
	サラダ油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.3	
	こしょう (300g)	0.03	
	湯	120	
	海藻サラダ ⁵⁷	乾)海藻ミックス	1
		乾)ひじき	0.5
		キャベツ	30
きゅうり		10	
缶)ホールコーン		7	
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	

国分寺14日(火)

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
		豚赤肉 スライス	25
		もめん豆腐	85
		玉ねぎ	30
		チンゲンサイ	10
		人参	7
		生姜	1.5
		乾)干しいたけ スライス	0.8
サラダ油		0.5	
ごま油		0.5	
豆腐の中華煮 ¹⁸⁷	濃口醤油	3	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	オイスターソース(220g)	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	でん粉	0.7	
	湯	20	
	あさりの佃煮(小中のみ) ⁵⁹	もやし	25
		きゅうり	15
		人参	7
		乾)はるさめ	5
濃口醤油		2	
食酢		2	
砂糖(上白糖)		1.6	
ごま油		1	
からし粉		0.06	
食塩		0.1	
あさり佃煮 ¹⁰	あさり佃煮	10	

国分寺15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒糖パン ⁵⁰	黒糖パン	50	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		米粒麦 自校	13
		精白米(自校)	5
		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
		玉ねぎ	25
		太ねぎ	10
		人参	10
		しめじ	10
		セロリー	5
パセリ		0.8	
リゾット ²³⁰	牛乳(調理用 1L)	15	
	サラダ油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.7	
	こしょう (300g)	0.04	
	ぶどう酒 白 (1.8L)	0.8	
	湯	125	
	肉団子の甘煮(小のみ) ²³⁰	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	25
		生姜	0.5
		清酒	1
濃口醤油		0.5	
食塩		0.1	
でん粉		3	
米粉		2	
なたね油		3	
フレンチサラダ ³⁵		冷)肉団子の甘煮	30
		キャベツ	35
	きゅうり	10	
	缶)ホールコーン	7	
	食酢	2	
	サラダ油	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.2	
	ココアワッフル(中のみ) ⁵⁶	こしょう (300g)	0.02
		(個)ココアワッフル ²⁸	(個)ココアワッフル

国分寺16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り) ¹³⁷	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	9
	冷)鶏肉カット もも皮なし	6
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	7
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
れんこんと昆布の煮物 ²⁰⁶	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	れんこん イチヨウ	20
	人参	10
	つきこんにやく	15
	ごま油	1
石狩汁 ⁷⁵	砂糖(中双糖)	2
	濃口醤油	2.5
	本みりん	0.5
	一味とうがらし	0.01
	だし汁	10
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	冷)鮭 骨皮なし 角切り(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
湯 ¹⁹⁹	太ねぎ	10
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし昆布	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	100

国分寺17日(金)

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)さばの生姜煮	幼小50	
		冷)さばの生姜煮	中70	
		さばの生姜煮 ⁵⁰	白菜	35
			小松菜	25
			人参	5
			乾)白ごま 炒り (1kg)	1
			濃口醤油	2.5
ポン酢			1.5	
ひたし ⁷⁰			鶏卵	20
	玉ねぎ		30	
	人参		7	
	中ねぎ		5	
	乾)干しいたけ スライス	1		
	濃口醤油	1		
	食塩	0.7		
	でん粉	0.5		
	乾)だし削り節 鯖抜き	4		
	乾)だし昆布	0.6		
かきたま汁 ²⁰⁰	湯	130		

国分寺2月

国分寺20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フドッ グ (コッ ペ バ ン)	コッペパン	60
	牛乳	206
	(個)粗挽きウインナー	幼小30
	(個)粗挽きウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.3
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	18
	玉ねぎ	40
牛乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	8
	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
りんご (小 中 の み)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)ハーフスライスチーズ	12
	(個)トマトケチャップ	幼小4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

国分寺21日(火)

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
	豚赤肉 スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ご飯用	20
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	2
牛乳 ナ ム ル	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	わかめスープ	
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
小 魚 入 り ア ー モ ン ド (中 の み)	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
8	乾)干しわかめ カット	0.8
	サラダ油	0.8
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140
	(個)小魚入りアーモンド	8

国分寺22日(水)

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
	鶏肉 胸 皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	食塩	0.1
	じゃがいも	20
	キャベツ	15
	玉ねぎ	15
	レト)トマト水煮 ダイス	10
牛乳 と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮	人参	5
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
野 菜 サ ラ ダ	こしょう (300g)	0.01
	湯	30
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	玉ねぎ	10
	人参	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ (小 中 の み)	こしょう (300g)	0.04
	(個)アーモンド入りチーズ	15

国分寺23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (麦 ご は ん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
牛乳 大 豆 と 小 煮 干 し の 揚 げ 煮	本みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
野 菜 の ポ ン 酢 あ え	でん粉	2
	米粉	1
	なたね油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	もやし	30
	キャベツ	20
	きゅうり	10
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

国分寺24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン	(個)中華そば	幼小3 150
	(個)中華そば	小4-6 200
	(個)中華そば	中 250
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉ねぎ	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
牛乳 さ つ ま い も の か ら あ げ	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.06
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ (小 中 の み)	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	60
	なたね油	3
	食塩	0.1
	ネーブルオレンジ	50

国分寺27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
牛 乳 ²⁰⁶	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	
の う ま 煮 ¹³⁸	本みりん	0.5	
	水	20	
	もやし	30	
	キャベツ	20	
	ほうれん草	20	
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド あ え ⁷⁷	濃口醤油	1	
	サラダ油	1	
	食酢	1	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	食塩	0.3	
	乾)アーモンド 粉	1	
	乾)アーモンド 刻み	1.5	

国分寺28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハ ヤ シ ラ イ ス (<small>麦 ご は ん</small>) 牛 乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	エリンギ	10
	冷)むぎ枝豆	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	3.8
	有塩バター	1.2
レ タ ス と 小 魚 の サ ラ ダ	トマトピューレ	10
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.2
	こしょう (300g)	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	3
	³⁴⁶ 湯	80
	²⁰⁶ 牛乳	206
	上乾ちりめん	1.8
	レタス	25
大根	25	
きゅうり	20	
玉ねぎ	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	0.6	
⁸⁴ ごま油	0.6	