

B(国分寺・鬼無)9月

| 3日(月) | | |
|------------------------|-----------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| 中華 風炊き 込み ごはん | 精白米(自校) | 80 |
| | 焼き豚 角切り | 20 |
| | (レト)たけのこ水煮(ホール) | 10 |
| | 人参 | 10 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | (乾)干しいたけ スライス | 0.7 |
| | ごま油 | 1 |
| | 清酒 | 4 |
| | 濃口醤油 | 4 |
| | 砂糖(上白糖) | 0.8 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | キャベツ | 25 |
| | きゅうり | 20 |
| | (缶)ホールコーン | 3 |
| | (乾)ひじき | 1.5 |
| セロリー | 1 | |
| (袋)棒々鶏(レッシング 乳・卵抜き) | 10 | |
| (レト)黄桃 カット | 20 | |
| (レト)パイナップル カット | 20 | |
| (レト)みかん | 20 | |
| (冷)白玉(フルーツ白玉用) | 30 | |

| 4日(火) | | |
|------------------|-----------------|--------------|
| 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・白) | 80 |
| | 豚肉 スライス | 20 |
| | 生姜 | 2 |
| | 濃口醤油 | 1.5 |
| | 清酒 | 1 |
| | (冷)いか(1×4cm) | 10 |
| | 清酒 | 1 |
| | (レト)うずら卵 | 20 |
| | キャベツ | 40 |
| | 玉ねぎ | 30 |
| | (レト)たけのこ水煮(ホール) | 15 |
| | 人参 | 12 |
| | 中ねぎ | 7 |
| | サラダ油 | 1 |
| | ごま油 | 0.5 |
| | (レト)がらスープ | 3 |
| | 濃口醤油 | 1.7 |
| 食塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.06 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.4 | |
| でんぷん | 1 | |
| 湯 | 50 | |
| 牛乳 | ○ 206 | |
| 皮つきさつま芋カット(2cm角) | 50 | |
| なたね油 | 4 | |
| 砂糖(三温糖) | 3 | |
| サラダ油 | 1 | |
| 食酢 | 1 | |
| 湯 | 1.2 | |
| アーモンド(刻み) | 3.5 | |
| ミニトマト | 30 | |

| 5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 |
| | 鶏肉カット 胸 皮なし | 30 |
| | 鶏肉カット もも 皮なし | 20 |
| | (冷)ベーコン スライス | 5 |
| | (冷)白いんげん豆 | 20 |
| | 玉ねぎ | 40 |
| | なす | 15 |
| | 人参 | 20 |
| | にんにく | 1 |
| | パセリ | 0.5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | バター | 0.5 |
| | (レト)トマト水煮 | 25 |
| | トマトケチャップ | 3 |
| | 赤ぶどう酒 | 1 |
| | 砂糖(上白糖) | 0.8 |
| ウスターソース | 0.7 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 | |
| 食塩 | 0.4 | |
| こしょう | 0.05 | |
| 湯 | 20 | |
| きゅうり | 30 | |
| キャベツ | 25 | |
| (袋)マヨネーズ 卵抜き | 8 | |
| 梨 | 40 | |
| (個)いちごジャム | 15 | |
| (個)いちごジャム | 20 | |

| 6日(木) | | |
|---|---|--|
| 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>) | 精白米(自校) | 70 |
| | 米粒麦 自校 | 10 |
| | (レト)あさりむき身 | 10 |
| | (冷)むきえび | 10 |
| | (冷)いか(1×2cm) | 10 |
| | 白ぶどう酒 | 2 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | 人参 | 10 |
| | エリンギ カット | 5 |
| | バター | 1 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 食塩 | 1 |
| | こしょう | 0.03 |
| | カレー粉 | 0.8 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 海藻サラダ | (乾)海藻ミックス 1 きゅうり 25 キャベツ 20 (缶)ホールコーン 5 (袋)棒々鶏(レッシング 乳・卵抜き) 10 |
| コンソメス トープ | (冷)ベーコン スライス 5 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 人参 10 パセリ 0.5 ローリエ 0.1 (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 0.03 濃口醤油 0.2 湯 120 (袋)ミックスナッツ 15 | |
| ミッ ク ス ナ ツ | | |

| 7日(金) | | |
|-------------|---|---|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| ご は ん | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | (チルド)メルルーサ角切り(2cm) | 50 |
| | 清酒 | 2 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | でんぷん | 4 |
| | 米粉 | 3 |
| | なたね油 | 6 |
| | (冷)レモン果汁 | 4 |
| | 砂糖(上白糖) | 3 |
| | 濃口醤油 | 2.5 |
| | お ひ た し | もやし 40 小松菜 20 人参 7 (袋)濃口醤油 3 |
| | ひ じ き と 大 豆 の 五 目 煮 | 牛肉 スライス 5 (冷)大豆水煮 15 油揚げ 5 (乾)ひじき 2.5 人参 10 つきこんにやく 10 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 1 濃口醤油 3.5 砂糖(上白糖) 2.5 本みりん 0.8 湯 15 |
| | あ さ り の 佃 煮 (<small>小中のみ</small>) | (レト)あさり佃煮 10 |

B(国分寺・鬼無)9月

10日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|----------------------|--------------|--------------|
| 小型 コッペン パン | コッペン | 40 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | スパゲティ(ハーフ) | 35 |
| | ゆで塩 | 1.5 |
| | (冷)ベーコン スライス | 5 |
| | (レト)あさりむき身 | 10 |
| | (冷)いか(1×4cm) | 10 |
| | (冷)むきえび | 10 |
| | 白ぶどう酒 | 2 |
| | 玉ねぎ | 40 |
| | (レト)トマト水煮 | 25 |
| | しめじ | 10 |
| | ズッキーニ | 10 |
| | 人参 | 7 |
| | にんにく | 0.3 |
| | サラダ油 | 2 |
| | トマトケチャップ | 5 |
| | 赤ぶどう酒 | 5 |
| | ウスターソース | 1 |
| | 砂糖(上白糖) | 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 | 35 | |
| きゅうり | 15 | |
| (缶)ホールコーン | 5 | |
| 赤ピーマン | 5 | |
| (袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き | 10 | |
| (冷)ぶどうゼリー | 40 | |

11日(火)

| 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 |
| | 牛肉 スライス | 20 |
| | 油揚げ | 5 |
| | 人参 | 5 |
| | つきこんにやく | 5 |
| | (冷)大豆水煮 | 15 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | サラダ油 | 0.8 |
| | 濃口醤油 | 3 |
| | 清酒 | 2 |
| | 砂糖(上白糖) | 1 |
| | 食塩 | 0.7 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | てんぷら | 6 |
| | 油揚げ | 5 |
| | (乾)切干し大根 | 8 |
| | 人参 | 10 |
| | (冷)さやいんげん | 8 |
| | ごま油 | 0.5 |
| 砂糖(上白糖) | 2.5 | |
| 濃口醤油 | 1.5 | |
| 本みりん | 1.2 | |
| だし汁 | 20 | |
| 豆腐 | 20 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| (乾)干しいたけ スライス | 0.7 | |
| (乾)干しわかめ カット | 0.5 | |
| 清酒 | 1 | |
| 食塩 | 0.7 | |
| 濃口醤油 | 0.5 | |
| だし削り節 鯖抜き | 5 | |
| 水 | 140 | |
| (個)ヨーグルト | 70 | |

12日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------|--------------|--------------|
| 米粉 パン | 米粉パン 丸型 | 60 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 豚赤肉 角切り | 30 |
| | 清酒 | 2 |
| | でんぷん | 5 |
| | (冷)鶏レバー竜田揚げ | 20 |
| | なたね油 | 5 |
| | 砂糖(中双糖) | 3 |
| | 濃口醤油 | 2.8 |
| | 生姜 | 0.8 |
| | にんにく | 0.8 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | 豆板醤 | 0.05 |
| | 湯 | 4 |
| | 細ねぎ | 1 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | キャベツ | 35 |
| | (缶)ホールコーン | 5 |
| | ゆで塩 | 0.5 |
| | (冷)ベーコン スライス | 5 |
| (レト)うずら卵 | 30 | |
| 玉ねぎ | 20 | |
| 人参 | 10 | |
| チンゲンサイ | 8 | |
| サラダ油 | 0.5 | |
| (レト)がらスープ | 3 | |
| 食塩 | 0.6 | |
| 濃口醤油 | 0.5 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.3 | |
| ごま油 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 湯 | 120 | |

13日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-------------|--------------------|--------------|
| ご はん | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | (冷)さんまのみぞれ煮 | 50 |
| | (冷)さんまのみぞれ煮 | 60 |
| | 小松菜 | 20 |
| | もやし | 20 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 7 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | (袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き | 10 |
| | なす | 15 |
| | (乾)そうめん | 3 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | 油揚げ | 5 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 濃口醤油 | 0.6 |
| | 食塩 | 0.7 |
| | だし削り節 鯖抜き | 4 |
| | 水 | 130 |
| | (袋)ひじきのり | 10 |
| なす入りそうめん汁 | | |
| ひじきのり(小中のみ) | | |

14日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| セル フおに ぎり (ゆかり ごはん) | 精白米(自校) | 90 |
| | 赤じそ粉 | 2.5 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 鶏肉カット 胸 皮なし | 12 |
| | 鶏肉カット もも 皮なし | 8 |
| | (冷)ひろうす ミニ | 20 |
| | つきこんにやく | 25 |
| | 洗いごぼう | 15 |
| | 人参 | 10 |
| | (冷)さやいんげん | 8 |
| | (乾)ひじき | 3 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 砂糖(三温糖) | 5 |
| | 濃口醤油 | 4.5 |
| | 本みりん | 0.5 |
| | だし汁 | 20 |
| | 油揚げ | 3 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | じゃがいも | 20 |
| | しめじ | 10 |
| 人参 | 5 | |
| 中ねぎ | 5 | |
| 中みそ | 7 | |
| 甘みそ | 6 | |
| だし煮干し | 5 | |
| 水 | 110 | |
| (袋)焼きのり | 2 | |

B(国分寺・鬼無)9月

18日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------|-----------|--------------|
| 野菜たっぷりカレーライス | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛肉 スライス | 20 |
| | じゃがいも | 20 |
| | 玉ねぎ | 35 |
| | かぼちゃカット | 20 |
| | なす | 15 |
| | サラダ油 | 2 |
| | ズッキーニ | 10 |
| | (レト)トマト水煮 | 5 |
| | セロリー | 5 |
| | にんにく | 0.5 |
| | 生姜 | 0.2 |
| | サラダ油 | 2 |
| | 小麦粉(中力粉) | 5 |
| | サラダ油 | 5 |
| | カレー粉 | 1.1 |
| | (レト)がらスープ | 3 |
| | トマトケチャップ | 2 |
| | ウスターソース | 1.7 |
| | とんかつソース | 1 |
| 濃口醤油 | 1 | |
| チャツネ 450g | 1 | |
| 赤ぶどう酒 | 1 | |
| 食塩 | 1 | |
| こしょう | 0.04 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 | |
| 湯 | 85 | |
| 牛乳 | ○ 206 | |
| キャベツ | 30 | |
| きゅうり | 20 | |
| りんご皮付き いちよう切り | 15 | |
| (袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き | 10 | |
| (乾)小煮干し | 4 | |

19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 |
| | 鶏肉カット 胸 皮なし | 12 |
| | 鶏肉カット もも 皮なし | 10 |
| | ミニ冬瓜 | 25 |
| | 玉ねぎ | 35 |
| | じゃがいも | 20 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 1 |
| | サラダ油 | 1 |
| 牛乳 | 小麦粉(中力粉) | 3.5 |
| | サラダ油 | 2 |
| | バター | 1 |
| | 調理用牛乳 | ○ 25 |
| | (レト)がらスープ | 3 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 |
| | 食塩 | 0.4 |
| | こしょう | 0.05 |
| | 湯 | 60 |
| | (冷)ベーコン スライス | 7 |
| 冬瓜入りシンチュウ | キャベツ | 25 |
| | しめじ | 15 |
| | 小松菜 | 20 |
| | (缶)ホールコーン | 5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.2 |
| | 濃口醤油 | 0.2 |
| | 食塩 | 0.2 |
| | こしょう | 0.03 |
| | (袋)はちみつマーガリン | 11 |

20日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--------|--------------|--------------|
| 萩ごはん | 精白米(自校) | 65 |
| | もち米 | 10 |
| | 黒米 | 3 |
| | (冷)むき枝豆 | 8 |
| | 清酒 | 3 |
| | 食塩 | 0.9 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 鶏肉カット 胸 皮なし | 15 |
| | 鶏肉カット もも 皮なし | 10 |
| | 清酒 | 1 |
| 筑前煮 | 波型こんにやく | 30 |
| | ごぼう 斜めカット | 30 |
| | 洗いれんこん | 15 |
| | 人参 | 15 |
| | (冷)さやいんげん | 8 |
| | ごま油 | 1.5 |
| | 濃口醤油 | 4.5 |
| | 砂糖(中双糖) | 3.5 |
| | でんぷん | 0.7 |
| | だし汁 | 6 |
| 豆腐のみそ汁 | 豆腐 | 30 |
| | 油揚げ | 5 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | しめじ | 7 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 中みそ | 7 |
| | 甘みそ | 6 |
| | だし煮干し | 5 |
| | 湯 | 120 |

21日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-------------|-----------------|--------------|
| わかめごはん(麦入り) | 精白米(自校) | 70 |
| | 米粒麦 自校 | 10 |
| | 炊き込みわかめ | 2.2 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 鶏肉カット もも 皮なし | 10 |
| | 鶏肉カット 胸 皮なし | 15 |
| | (冷)里いもカット(2cm角) | 60 |
| | 板こんにやく | 13 |
| | 人参 | 10 |
| | (冷)さやいんげん | 8 |
| 牛乳 | サラダ油 | 1.5 |
| | 濃口醤油 | 3.5 |
| | 砂糖(中双糖) | 2 |
| | 清酒 | 1 |
| | だし汁 | 10 |
| | 油揚げ | 5 |
| | (冷)白玉 | 20 |
| | 玉ねぎ | 25 |
| | 人参 | 10 |
| | 中ねぎ | 5 |
| 団子汁 | 中みそ | 7 |
| | 甘みそ | 6 |
| | だし煮干し | 5 |
| | 水 | 120 |
| | (冷)月見ゼリー | 50 |

B(国分寺・鬼無)9月

25日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------|--------------------|--------------|
| ごはん | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| 牛乳 | 豆腐 | 70 |
| | 豚肉 ミンチ | 20 |
| なす入り麻婆豆腐 | 玉ねぎ | 35 |
| | なす | 20 |
| 中華サラダ | なたね油 | 2 |
| | (レト)たけのこ水煮(ホール) | 10 |
| みかんジュース(小中のみ) | チンゲンサイ | 10 |
| | (乾)干しいたけ スライス | 1 |
| | 生姜 | 0.7 |
| | にんにく | 0.3 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | ごま油 | 1 |
| | トマトケチャップ | 6 |
| | 清酒 | 3.5 |
| | 濃口醤油 | 3.5 |
| | (レト)がらスープ | 3 |
| | 赤みそ | 2 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 |
| | 砂糖(三温糖) | 0.5 |
| | 豆板醤 | 0.25 |
| | 食塩 | 0.15 |
| | でんぷん | 2 |
| | 湯 | 40 |
| | もやし | 35 |
| | (冷)ブロッコリー 県産 | 20 |
| | 人参 | 10 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | (袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き | 10 |
| | (個)みかんジュース | 125 |

26日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--------------|-----------------|--------------|
| セルフフィッシュバーガー | コッペパン(丸型) | 60 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| 牛乳 | (冷)白身魚フライ | 50 |
| | (冷)白身魚フライ | 70 |
| ミネストローネ | なたね油 | 6 |
| | キャベツ | 35 |
| | 人参 | 10 |
| | ゆで塩 | 0.5 |
| | (袋)中濃ソース | 8 |
| | (袋)中濃ソース | 10 |
| | (冷)ベーコン スライス | 5 |
| | (冷)白いんげん豆 | 15 |
| | 玉ねぎ | 40 |
| | (レト)トマト水煮 | 15 |
| | 人参 | 10 |
| | マカロニ(シエル) | 5 |
| | セロリー | 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)スライスチーズ(中のみ) | 20 |

27日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------|----------------------|--------------|
| ごはん | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| 牛乳 | 豚肉 スライス | 20 |
| | 厚揚げ | 50 |
| 厚揚げのうま煮 | つきこんにやく | 20 |
| | 人参 | 10 |
| ごまあえ | (冷)さやいんげん | 5 |
| | (乾)ひじき | 3 |
| 小魚の甘酢煮 | サラダ油 | 1 |
| | 濃口醤油 | 4.5 |
| | 砂糖(三温糖) | 4 |
| | 本みりん | 0.5 |
| | 水 | 20 |
| | キャベツ | 30 |
| | 小松菜 | 20 |
| | 人参 | 7 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | (袋)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き | 10 |
| | (乾)上乾ちりめん | 4 |
| | 食酢 | 1 |
| | ポン酢 | 1 |
| | 砂糖(三温糖) | 1.2 |
| | 炒り白ごま | 0.5 |

28日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-----------|----------------|--------------|
| さつまいもごはん | 精白米(自校) | 80 |
| | さつまいもカット(2cm角) | 30 |
| 牛乳 | 清酒 | 1.6 |
| | 食塩 | 0.9 |
| 豚肉とごぼうの煮物 | だし昆布 | 0.5 |
| | 炒り黒ごま | 0.7 |
| かきたま汁 | 牛乳 | ○ 206 |
| | 豚肉赤身 スライス | 30 |
| | つきこんにやく | 35 |
| | 洗いごぼう | 35 |
| | 人参 | 15 |
| | (冷)さやいんげん | 7 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 濃口醤油 | 5 |
| | 本みりん | 2 |
| | 砂糖(中双糖) | 2 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | でんぷん | 0.5 |
| | だし汁 | 8 |
| | 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 |
| | でんぷん | 0.5 |
| | だし削り節 鯖抜き | 4 |
| | だし昆布 | 1 |
| | 水 | 130 |