

国分寺・鬼無 1月

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ(麦入り)牛乳 ひじきとブロッコリーのサラダ コーンスープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉葱	15
	金時人参	13
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	○ 206
	(乾)ひじき	1.5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	15
	人参	7
	しょうゆ	2.5
	食酢	1.8
	上白糖	1.3
	サラダ油	1
	ごま油	0.3
	(冷)ベーコン スライス	5
	(レト)大豆ペースト	10
	玉葱	30
	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	(レト)がらスープ	3
チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
調理用牛乳	○ 30	
コーンスターチ	1	
湯	70	

9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 フレンチサラダ いちごジャム(小中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	白菜	40
	玉葱	40
	じゃがいも	35
	人参	7
	パセリ	0.5
	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	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	2
	湯	50
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	3
	食酢	3
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
(袋)いちごジャム	15	

10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根のあえもの 七草汁 納豆(中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)さばのみそ煮	幼小50
	(冷)さばのみそ煮	中70
	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	1.5
	ごま油	0.7
	鶏卵	20
	大根	3
	小かぶ	3
	人参	3
	小松菜	3
	水菜	3
	みつば	2
	中ねぎ	3
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	3
	出し昆布	0.5
	湯	130
	(個)納豆	20

11日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 香りあえ あさりの佃煮	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)ひろうすミニ	20
	(乾)ひじき	3
	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
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	もやし	20
	小松菜	25
	きゅうり	15
	上乾ちりめん	2
	上白糖	1.5
	食酢	1.5
	(冷)レモン果汁	1.5
	しょうゆ	0.3
	食塩	0.3
	(レト)あさり佃煮	10

国分寺・鬼無 1月

15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	牛乳	○ 206	
	豚肉並(2×3cmスライス)	45	
豚肉と野菜のみそいため	生姜	1	
	清酒	1	
	キャベツ	30	
	玉葱	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	サラダ油	1	
	赤みそ	5	
	上白糖	2	
	清酒	1.5	
	しょうゆ	1	
けんちん汁	豆腐	25	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	つきこんにやく	7	
ちりめん の甘酢煮	人参	5	
	干しいたけ(スライス)	0.5	
	中ねぎ	5	
	しょうゆ	2	
	食塩	0.7	
	削り節 だし用	3	
	出し昆布	0.5	
	水	120	
	ヨーグルト (中のみ)	上乾ちりめん	6
		食酢	1
ポン酢		1	
三温糖		1.2	
炒り白ごま		0.2	
(個)ヨーグルト		70	

16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
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー でんぷんつき	20
	さつま芋カット 1.5cm角切り	20
	食用油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	3
とりとレバーの 香りあげ 野菜のアーモンド あえ	しょうゆ	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ほうれん草	20
	キャベツ	15
	もやし	20
	アーモンド(刻み)	1.5
	しょうゆ	2.7
	食酢	2.2
	上白糖	1
サラダ油	1	
アーモンド(粉)	1	
レタスとうずら卵の スープ	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(レト)うずら卵	25
	玉葱	20
	レタス	15
	えのきたけ	7
	人参	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	0.5
	しょうゆ	0.5
湯	110	

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根菜 たっぷり チキン カレー	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
（麦ごはん）	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
牛乳	玉葱	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこん いちよう切り	15
	洗いごぼう	10
	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	
(レト)トマトケチャップ 1kg	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	0.5	
湯	80	
小煮 干し	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	人参	7
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	3
	しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
小煮干し	4	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆 ごはん	精白米(自校)	70
	もち米	10
牛乳	炒り黒豆	9
	清酒	2
大根と厚揚げの そぼろ煮	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
	豚肉赤身ミンチ	20
	厚揚げ	30
	大根	70
	人参	5
	(冷)さやいんげん	5
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	3
みりん	1	
清酒	1	
でんぷん	0.9	
湯	20	
まんばの ごまドレッシング あえ	まんば	20
	もやし	35
	人参	5
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)キャンディチーズ	15
	チーズ(中のみ)	

国分寺・鬼無 1月

21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー 牛 乳 ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー	コッペパン(丸型)	65	麦 ご は ん 牛 乳 麻 婆 豆 腐 中 華 サ ラ ダ 中 華 が し (小 中 の み)	精白米(委託)	70	し つ ぽ く う ど ん 牛 乳 小 エ ビ の か ら 揚 げ 食 べ て 菜 の い そ か あ え 野 菜 マ フ イ ン (小 中 の み)	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1-3 200	い り こ め し (麦 入 り) 牛 乳 ま ん ば の け ん ち ゃ ん あ ん も ち 雑 煮 和 三 盆 糖	精白米(自校)	70	麦 ご は ん 牛 乳 ゲ タ の 南 蛮 漬 け お ひ た し さ つ ま い も の み そ 汁 ひ じ き の り (中 の み)	精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10
	(冷)白身魚フライ	小50		牛乳	○ 206		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300		かえり	3		牛乳	○ 206
	(冷)白身魚フライ	中70		豚肉赤身ミンチ	25		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8		油揚げ	5		油揚げ	○ 206
	食用油	4		清酒	1		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12		つきこんにやく	10		冷)舌平目の濃粉付き	50
	キャベツ	35		豆腐	80		清酒	1		洗いごぼう	7		食用油	5
	人参	5		玉葱	35		油揚げ	5		人参	5		細ねぎ	2.4
	ゆで塩	0.4		人参	10		大根	30		(冷)むき枝豆	5		食酢	4.8
	(袋)タルタルソース	小5		生しいたけ スライス	5		里いもカット(1.5cm)	20		しょうゆ	4		しょうゆ	3.5
	(袋)タルタルソース	中12		中ねぎ	5		人参	10		清酒	1.5		上白糖	3.5
	(レト)あさりむき身	15		生姜	5		洗いごぼう	7		食塩	0.6		みりん	1.3
	白ぶどう酒	0.5		にんにく	0.8		中ねぎ	5		出し昆布	1		一味	0.02
	(冷)ベーコン スライス	5		サラダ油	1		しょうゆ	5		牛乳	○ 206		水	1.8
	(レト)大豆ペースト	15		(レト)トマトケチャップ 1kg	7		みりん	1		てんぷら	10		もやし	35
	じゃがいも	30		しょうゆ	3.5		清酒	1		豆腐	30		小松菜	25
	玉葱	30		(レト)がらスープ	3		食塩	0.4		まんば	40		しょうゆ	2.5
	人参	5		赤みそ	2		煮干し だし用	5		サラダ油	0.8		花かつお 1kg	1
	パセリ	0.5		清酒	1		水	150		しょうゆ	2.5		油揚げ	7
	サラダ油	1		三温糖	0.5		牛乳	○ 206		みりん	0.5		さつまいもカット(2cm角)	25
	(レト)がらスープ	3		チキンコンソメ	0.5		(冷)小えび殻付き どん粉付き	30		ごま油	0.2		玉葱	15
チキンコンソメ	0.3	食塩	0.15	食用油	6	だし汁	10	人参	7					
食塩	0.6	豆板醤	0.1	食べて菜	15	(冷)あん入り白玉	30	中ねぎ	5					
こしょう	0.03	でんぷん	1	もやし	30	大根	25	中みそ	6					
調理用牛乳	○ 35	ごま油	0.1	人参	5	金時人参	5	白みそ	7					
生クリーム	2	湯	35	味付けもみのり	0.8	中ねぎ	5	煮干し だし用	4					
コーンスターチ	1	ロースハム(短冊)卵抜き	7	しょうゆ	1	白みそ	7	水	120					
湯	75	春雨	5	(袋)野菜マフィン	30	中みそ	6	(袋)ひじきのり	10					
		もやし	20			出し昆布	0.5							
		きゅうり	15			削り節 だし用	4							
		人参	10			水	120							
		炒り白ごま	1			(個)和三盆糖	3							
		しょうゆ	2.5											
		食酢	2											
		上白糖	1.5											
		ごま油	1											
		からし粉	0.05											
		(袋)マファール	10											

国分寺・鬼無 1月

28日(月)

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
豚肉並(3×3cmスライス)	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	(冷)ベーコン スライス	5
(冷)大豆水煮	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
玉葱	玉葱	40
	人参	10
パセリ	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
バター	バター	0.5
	(レト)トマトピューレ	6
(レト)トマトケチャップ 1kg	(レト)トマトケチャップ 1kg	3
	上白糖	1.2
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.05
	湯	40
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	25
食酢	食酢	3
	上白糖	1
オリーブ油	オリーブ油	1
	サラダ油	0.5
食塩	食塩	0.4
	こしょう	0.03
りんご	りんご	50
	(袋)チョコ大豆クリーム	小10
(袋)チョコ大豆クリーム	中15	

29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
油揚げ	油揚げ	5
	大根	25
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	3
清酒	清酒	1.5
	食塩	0.7
出し昆布	出し昆布	1.2
	牛乳	○ 206
てんぷら	てんぷら	10
	(乾)茎わかめ カット	1.5
れんこん いちょう切り	れんこん いちょう切り	15
	洗いごぼう	15
つきこんにやく	つきこんにやく	15
	人参	10
ごま油	ごま油	1
	しょうゆ	4.5
中双糖	中双糖	3
	みりん	1
だし汁	だし汁	5
	炒り白ごま	1
油揚げ	油揚げ	5
	半生うどん	20
大根	大根	15
	人参	8
中ねぎ	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
中みそ	中みそ	7
	白みそ	6
煮干し だし用	煮干し だし用	4
	水	150

30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
ミニウインナー	ミニウインナー	25
	(冷)ベーコン スライス	7
玉葱	玉葱	40
	じゃがいも	35
キャベツ	キャベツ	30
	人参	15
セロリー	セロリー	2
	パセリ	0.7
(冷)白いんげん豆	(冷)白いんげん豆	15
	サラダ油	1
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	白ぶどう酒	1
食塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
湯	湯	75
	ブロッコリー	25
カリフラワー カット	カリフラワー カット	15
	(缶)ホールコーン	5
食酢	食酢	3.5
	サラダ油	1.5
上白糖	上白糖	1.5
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
	(個)クリームチーズ	15

31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精白米(委託)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
豚肉並(2×2cmスライス)	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
鶏卵	鶏卵	30
	玉葱	50
人参	人参	10
	中ねぎ	5
生しいたけ スライス	生しいたけ スライス	5
	しょうゆ	5
みりん	みりん	3
	上白糖	1
食塩	食塩	0.6
	でんぷん	0.5
削り節 だし用	削り節 だし用	2
	湯	60
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)ししゃも	20
でんぷん	でんぷん	4
	食用油	4
食べて菜	食べて菜	30
	キャベツ	25
たくあん 刻み	たくあん 刻み	6
	しょうゆ	0.6
炒り白ごま	炒り白ごま	1