

国分寺・鬼無 3月

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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				
米粉パン	米粉パン	60	わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70	ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70				
				米粒麦 自校	10			米粒麦 委託		10			米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10	
				炊き込みわかめ	2.2									牛肉 スライス	15			
														油揚げ	5			
														人参	5			
														つきこんにやく(ハーフ)	5			
														(冷)むき枝豆	5			
														(乾)ひじき	1			
														サラダ油	0.8			
														しょうゆ	3			
牛乳	牛赤肉 スライス	30	牛乳	牛乳	206	ちくわの磯辺揚げ	ろースハム 短冊 卵抜き	5	牛乳	牛乳	206	魚のごま揚げ	(冷)鮭 カット(2cm)	55				
	玉葱	40											清酒	2				
	マッシュルーム	10											しょうゆ	1				
	エリンギ カット	10											食塩	0.3				
	サラダ油	1											すりごま	3				
	トマトペースト	5											小麦粉(中力粉)	6				
	ぶどう酒 白	4											なたね油	5				
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5																
	小麦粉(中力粉)	2																
	有塩バター	1																
ビーフストロガノフ	サラダ油	2	筑前煮	(冷)さやいんげん	8	菜の花和え	人参	40	大根のそぼろ煮	食塩	1	おひたし	もやし	30				
	生クリーム	4																
	ヨーグルト 全脂無糖	7																
	食塩	0.5																
	こしょう	0.02																
	湯	10																
粉ふきいも	じゃがいも	60	ほうれん草のアーモンドあえ	ろースハム 短冊 卵抜き	5	すいとん汁	キャベツ	25	そうめん汁	豚赤肉 ミンチ	15	だいこんのみそ汁	小松菜	25				
	ゆで塩	1.2																
カラフルサラダ	ブロccoliリー カット	25	みかんタルト(小中のみ)	ほうれん草	25	ふりかけ(小中のみ)	食酢	2.2	ミックスナッツ(中のみ)	大根	80	ぶどうゼリー	人参	7				
	キャベツ	25																
	人参	5																
	(缶)ホールコーン	5																
	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																

18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フドッ グ 牛乳 レタ スのス トープ 清見 オレンジ (小中のみ)	コッペパン	65
	牛乳	○ 206
	(個)皮つき粗挽ウインナー	小30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5・6、中 8
	(個)スティックチーズ	中15
	ベーコン スライス	5
	鶏卵	20
	ロメインレタス	20
	玉葱	10
	人参	5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
でんぷん	0.3	
湯	120	
清見オレンジ	50	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どんぶ り (麦ご はん) 牛乳 春雨 サラ ダ 野菜 マフ ィン (小中 のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚赤肉 スライス	20
	生姜	2
	しょうゆ	1
	清酒	1
	(冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉葱	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	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	0.3
	でんぷん	1
	湯	55
牛乳	○ 206	
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)はるさめ	5	
しょうゆ	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	
(個)野菜マフィン	30	

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん 牛乳 じゃ がい もの うま 煮 ちり めん あえ あさ りの 佃煮 (小中 のみ)	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉葱	40
	つきこんにゃく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2
	食塩	0.1
	湯	10
	上乾ちりめん	5
	小松菜	25
	もやし	40
	しょうゆ	2.5
	ポン酢	0.7
砂糖(上白糖)	0.5	
(レト)あさり佃煮	10	