

国分寺・鬼無6月

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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						
炒り黒豆の炊き込みごはん(発芽玄米入り) 牛乳 切り干し大根の煮物 そうめん汁 味付小魚(中のみ)	精白米(自校)	65	ピビンバ(麦ごはん) 牛乳 キムチみそスープ	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 夏みかんサラダ いちごジャム(小中のみ)	コッペパン	60	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	精白米(委託)	70	大豆ごはん(麦入り) 牛乳 茎わかめのきんぴら 白玉汁 ヨーグルト(中のみ)	精白米(自校)	70						
	発芽玄米	15		米粒麦 委託	10															
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		米粒麦 スライス	45		牛乳	206		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	豚肉 スライス		20							
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		にんにく	1.5															
	炒り黒豆	10		中ねぎ	1		豚赤肉 スライス	25		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	生姜		2							
	油揚げ	5		しょうゆ	3.5		(冷)ベーコン スライス	5		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	しょうゆ		1.5							
	つきこんにやく	7		砂糖(上白糖)	1.5		(冷)大豆水煮	35		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	清酒		1							
	人参	10		清酒	1		じゃがいも	45		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	(冷)紫いか 短冊		15							
	サラダ油	0.8		ごま油	1		玉ねぎ	40		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	清酒		1							
	しょうゆ	3		炒り白ごま	1		人参	10		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	(レト)うずら卵		20							
	清酒	2		一味とうがらし	0.01		パセリ	0.5		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	キャベツ		40							
	砂糖(上白糖)	1.5		(冷)ほうれん草	25		サラダ油	0.5		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	玉ねぎ		30							
	食塩	0.8		もやし	40		有塩バター	0.5		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	(レト)たけのこ水煮 ホール		15							
	牛乳	206		人参	7		(レト)トマトピューレ	6		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	人参		10							
	てんぷら	7		(乾)切干し大根	3		トマトケチャップ(1kg、3kg)	3		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	中ねぎ		5							
	(乾)切干し大根	7		(袋)綿々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10		砂糖(上白糖)	1.2		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	サラダ油		1							
	人参	10		牛乳	206		赤ぶどう酒	1		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	ごま油		0.5							
	炒り白ごま	1		豆腐	20		ウスターソース	0.7		中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	(レト)がらスープ		3							
(乾)刻み昆布	0.5	キャベツ	15	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	しょうゆ	1.7												
ごま油	0.5	白菜キムチ	8	食塩	0.5	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	食塩	0.5												
しょうゆ	2	玉ねぎ	15	食塩	0.5	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	こしょう	0.06												
本みりん	1	人参	10	こしょう	0.05	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4												
砂糖(上白糖)	0.5	エリンギ	8	湯	40	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	でん粉	1												
だし汁	20	(レト)がらスープ	1	キャベツ	25	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	湯	50												
玉ねぎ	20	中みそ	3.5	きゅうり	25	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
油揚げ	10	しょうゆ	0.8	(缶)夏みかん	15	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	牛乳	206												
中ねぎ	5	砂糖(上白糖)	0.5	(袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
そうめん	5	水	120	(袋)いちごジャム 小	15	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
食塩	0.5			(袋)いちごジャム 中	20	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
しょうゆ	0.6					中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
だし削り節 鯖抜き	5					中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
湯	130					中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														
(袋)味付小魚	5					中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト														

国分寺・鬼無6月

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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		
コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 イタリアンサラダ アーモンド入りチーズ(小中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイのあえもの かえりアーモンド 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(委託)	70	ごはん 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 香りあえ あさりの佃煮(小中のみ)	精白米(自校)	90	麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ アスパラガスのあえもの 新じゃがいものみそ汁 味つけのり(小中のみ)	精白米(委託)	70	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜と昆布のあえもの みかんジュース(中のみ)	精白米(自校)	90		
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	24		牛乳	○ 206		牛肉 スライス	20		牛乳	○ 206		(冷)メルルーサ 角切り	50	豚肉 スライス	20
	鶏肉カット もも 皮なし	16		豚肉 ミンチ	25		厚揚げ	50		清酒	2		清酒	2	清酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5		清酒	1		つきこんにやく	20		清酒	2		生姜	1	鶏卵	20
	(冷)白いんげん豆	30		豆腐	80		人参	10		生姜	1		しょうゆ	1	(乾)高野豆腐 サイコロ	10
	玉ねぎ	35		玉ねぎ	35		(冷)さやいんげん	5		(乾)ひじき	3		食塩	0.3	玉ねぎ	30
	じゃがいも	30		しいたけ スライス	5		(乾)さやいんげん	5		サラダ油	1		炒り白ごま	3	人参	8
	人参	10		中ねぎ	5		サラダ油	1		しょうゆ	4.5		小麦粉(中力粉)	4	(冷)さやいんげん	7
	しめじ	10		生姜	1		砂糖(上白糖)	4		本みりん	0.5		だんご	4	しいたけ スライス	4
	にんにく	1		にんにく	0.8		水	20		水	20		なたね油	5	しょうゆ	3.5
	セロリー	1		サラダ油	1		もやし	25		もやし	25		アスパラガス	20	砂糖(上白糖)	3
	パセリ	0.5		トマトケチャップ(1kg、3kg)	7		キャベツ	20		キャベツ	20		アスパラガス	20	食塩	0.3
	オリーブ油	0.5		しょうゆ	3.5		きゅうり	20		きゅうり	20		もやし	15	だし削り節 鯖抜き	2
	有塩バター	0.5		(レト)がらスープ	3		(袋)ノンオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10		人参	10		きゅうり	15	湯	50
	(レト)トマト水煮	25		赤みそ	2		(レト)あさり佃煮	10		(袋)すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	10		人参	10	もやし	35
	トマトケチャップ 1kg	3		清酒	1					油揚げ	5		キャベツ	20	キャベツ	35
	砂糖(上白糖)	1.2		砂糖(上白糖)	0.5					じゃがいも	30		きゅうり	30	きゅうり	15
	赤ぶどう酒	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					玉ねぎ	25		黄パプリカ	3	炒り白ごま	1
	ウスターソース	0.7		食塩	0.15					しめじ	10		赤ピーマン	3	(乾)刻み昆布	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		豆板醤	0.1					中ねぎ	5		(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	食塩	0.3		でん粉	1					中みそ	7		(個)アーモンド入りチーズ	15		
	こしょう	0.05		ごま油	0.1					甘みそ	6					
	湯	30		湯	35					だし煮干し	4					
	キャベツ	25		キャベツ	35					水	120					
きゅうり	30	チンゲンサイ	20			(袋)味つけのり	2.5									
黄パプリカ	3	人参	10													
赤ピーマン	3	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10													
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	かえり	5													
(個)アーモンド入りチーズ	15	アーモンド 四つ割	4													
		砂糖(上白糖)	1													
		しょうゆ	0.3													
		本みりん	1													
		水	1													
		(個)冷凍みかん	80													

17日(月)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 金 時 豆 の カ レ ー 煮 海 藻 サ ラ ダ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	6
	鶏肉カット もも 皮なし	4
	粗挽きウインナー カット	20
	(レト)うずら卵	15
	(冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	2
しょうゆ	1.2	
砂糖(上白糖)	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
カレー粉	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	20	
(乾)海藻ミックス	1	
(乾)ひじき	0.5	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	

18日(火)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 ナ ム ル ト ッ ク 入 り わ か め ス ー プ ミ ッ ク ス ナ ツ ツ (小 中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚赤肉 スライス	15
	生姜	0.8
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	20
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.5
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	○ 206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	トック	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
しょうゆ	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	
(袋)ミックスナッツ 小	15	
(袋)ミックスナッツ 中	20	

19日(水)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 舌 び ら め の マ リ ネ 夏 野 菜 の サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)舌平目 でん粉つき	40
	なたね油	5
	玉ねぎ	10
	人参	5
	食酢	3.3
	砂糖(上白糖)	2.5
	サラダ油	2
	しょうゆ	1.3
	こしょう	0.03
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	(缶)ホールコーン	8
	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	30
	(冷)白いんげん豆	10
	人参	10
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
湯	120	

20日(木)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 豚 肉 の 梅 み そ 煮 粉 ふ き い も け ん ち ん 汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	しょうゆ	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきごんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
水	130	

21日(金)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
え び ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 野 菜 サ ラ ダ う ず ら 卵 の ス ー プ コ コ ア ワ ツ フ ル (小 中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット	7
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.06
	牛乳	○ 206
	キャベツ	35
	人参	7
	(缶)ホールコーン	7
	(乾)かんぴょう	1
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	(乾)干しいたけ スライス	5
	サラダ油	0.8
	(レト)がらスープ	3
	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
ごま油	0.3	
湯	120	
(袋)ココアワッフル	28	

国分寺・鬼無6月

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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 フドッグ 牛乳 ミネ スト ローネ	コッペパン	60	ド ラ イ カ レ ー (<small>麦ごは ん</small>) 牛 乳 ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー 野 菜 ス ー プ	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ 野 菜 ソ ー テ ー こ ん こ ん ス ー プ	コッペパン	60	ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ (<small>麦入 り</small>) 牛 乳 ご ぼ う サ ラ ダ コ ー ン ス ー プ レ モ ン ム ー ス (<small>小中 のみ</small>)	精白米(自校)	70	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の 生 姜 煮 小 松 菜 の あ え も の さ つ ま 汁	精白米(委託)	70					
				米粒麦 委託	10					米粒麦 自校	10				米粒麦 委託	10			
		牛乳		○ 206			牛乳	○ 206			牛乳		○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
		粗挽ウインナー		幼・小 30			豚肉 ミンチ	20			鶏肉カット 胸 皮なし		18		白ぶどう酒	1		(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
		粗挽ウインナー		中 40			牛肉 ミンチ	15			鶏肉カット もも 皮なし		12		玉ねぎ	20		(冷)さばの生姜煮	中 70
		キャベツ		40			(レト)ひきわり大豆	15			清酒		1		人参	10			
		人参		10			玉ねぎ	50			でん粉		5		エリンギ カット	8		小松菜	30
		ゆで塩		0.5			人参	10			(冷)豚レバー でん粉つき		20		(冷)むき枝豆	5		きゅうり	25
		(袋)トマトケチャップ		幼・小1-4 8			ピーマン	4			カシューナッツ 無塩		10		にんにく	0.8		キャベツ	10
		(DP)ケチャップ&マスタード		小5-中 8			レーズン	1			なたね油		5		サラダ油	1.4		有塩バター	0.6
							にんにく	0.6			細ねぎ		1		有塩バター	0.6		(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
		(冷)ベーコン スライス		5			生姜	0.3			生姜		0.8		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7			
		米粒麦 自校		7			サラダ油	0.5			にんにく		0.8		食塩	0.9		鶏肉カット 胸 皮なし	6
		(乾)レンズ豆 赤		3			小麦粉(中力粉)	1			砂糖(中双糖)		3		こしょう	0.04		鶏肉カット もも 皮なし	4
		玉ねぎ		45			トマトケチャップ(1kg, 3kg)	9			しょうゆ		2.8		牛乳	○ 206		清酒	1
		人参		10			ウスターソース	3.5			清酒		1.5					さつまいもカット 角切り	40
		セロリー		2			カレー粉	1.2			豆板醤		0.05					もやし	7
		パセリ		0.5			赤ぶどう酒	1			湯		4		洗いごぼう	25		洗いごぼう	7
		サラダ油		0.5			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6			ボンレスハム 短冊 卵抜き		5		きゅうり	15		つきこんにやく	7
		(レト)トマト水煮		8			食塩	0.5			キャベツ		35		人参	5		人参	5
		(レト)がらスープ		3			こしょう	0.03			しめじ		15		(缶)ホールコーン	5		中ねぎ	5
		赤ぶどう酒		1			(冷)ブロッコリー	30			人参		10		炒り白ごま	1.5		麦みそ	10
		食塩		0.7			ゆで塩	0.5			(缶)ホールコーン		5		(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10		だし煮干し	4
		こしょう		0.03							サラダ油		1					湯	110
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(冷)ベーコン スライス	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2		鶏卵	20								
	ローリエ	0.1		じゃがいも	40		しょうゆ	0.2		(缶)クリームコーン	40								
	湯	120		玉ねぎ	25		食塩	0.2		玉ねぎ	30								
				人参	7		こしょう	0.03		パセリ	0.5								
				セロリー	2		玉ねぎ	25		サラダ油	0.5								
				パセリ	0.5		チンゲンサイ	15		(レト)がらスープ	3								
				サラダ油	0.5		こんにやく寒天	1		食塩	0.7								
				ローリエ	0.1		しいたけ スライス	10		こしょう	0.03								
				(レト)がらスープ	3		(レト)がらスープ	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3								
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		しょうゆ	0.5		水	110								
				食塩	0.7		サラダ油	0.5		(個)レモンのムース	○ 30								
				こしょう	0.03		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5											
				しょうゆ	0.2		ごま油	0.1											
				湯	120		食塩	0.7											
							こしょう	0.03											
							湯	130											