

国分寺 4月

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ (自校・麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5
	バター	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
ウスターソース	0.7	
牛 乳 <sup>115</sup>	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	15
	(冷)ブロッコリー	15
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	10
	食酢	3
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ミニウインナー	20
	マカロニ	7
	玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
パセリ	1	
セロリ	2	
ローリエ	0.1	
なたね油	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	0.5	
こしょう	0.03	
湯	85	

591g

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン <sup>50</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	キャベツ	20
	人参	20
	しめじ	5
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	バター	0.5
(レト)トマト水煮	25	
トマトケチャップ	3	
砂糖(上白糖)	0.8	
赤ぶどう酒	1	
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	
ポ テ ト サ ラ ダ <sup>214</sup>	じゃがいも	50
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(袋)マヨネーズ	8
	はっさく	50

594g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん <sup>72</sup>	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)紫いか 短冊	15
	清酒	0.5
	玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
人参	10	
しいたけスライス	5	
なたね油	2	
濃口醤油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぶん	1	
湯	8	
中 華 サ ラ ダ <sup>185</sup>	もやし	30
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)きくらげ カット	0.2
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	ミニトマト	30

555g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス <sup>206</sup>	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	人参	8
	玉葱	12
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	1
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.45
牛 乳 <sup>128</sup>	こしょう	0.05
	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
	なたね油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ベーコン スライス	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉葱	30
(缶)ホールコーン	10	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	110	
コ コ ア ワ ッ フ ル <sup>203</sup>	(袋)ココアワッフル Fe強化	28

619g

13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	50	
	コッペパン	50	
牛 乳	牛乳	206	
	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
ク リ ー ム シ ン チ ユ ー	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	白ぶどう酒	1	
	ベーコン スライス	5	
	じゃがいも	50	
	玉葱	40	
	人参	10	
	エリンギ	10	
	パセリ	0.5	
	なたね油	1	
	小麦粉(中力粉)	4	
	バター	1	
	なたね油	3	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
こしょう	0.05		
カ ャ ベ ツ の ソ テ	調理用牛乳	30	
	ローリエ	0.1	
り ん ご ジ ャ ム (中のみ)	湯	60	
	キャベツ	35	
	人参	10	
	しめじ	15	
	(缶)ホールコーン	8	
	なたね油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
	濃口醤油	0.2	
	カレー粉	0.1	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.03	
	15	(袋)りんごジャム	20

531g

14日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん (委 託)	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50	
	(冷)さばの生姜煮	中 70	
	ほうれん草	25	
	キャベツ	35	
	人参	5	
	花かつお	1	
	炒り白ごま	1	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1	
	食酢	1.1	
お か か あ え	砂糖(上白糖)	0.5	
	なたね油	1	
	豆腐	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	人参	5	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	105	
	豆 腐 の み そ 汁		

586g

15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	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	なたね油	1
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
グ リ ー ン サ ラ ダ	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	アスパラガス	10
	食酢	3.5
	砂糖(上白糖)	2
	なたね油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	清 見 オ レ ン ジ	50

579g

16日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤 飯 (自 校)	精白米(自校)	50	
	精白米(自校)	55	
	もち米	18	
	もち米	20	
	(乾)小豆	7	
	食塩	0.8	
	炒り黒ごま	0.7	
	牛乳	206	
	鶏 の か ら 揚 げ		
	鶏肉 胸 皮なし カット	30	
	鶏肉 もも 皮なし カット	20	
	濃口醤油	3	
	清酒	0.7	
	生姜	0.7	
	でんぷん	2	
米粉	4		
なたね油	5		
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	(冷)ブロッコリー	30	
	ゆで塩	0.5	
	型抜きかまぼこ(桜)	6	
	(冷)豆腐 カット	20	
	玉葱	25	
	中ねぎ	5	
	(レト)新たけのこ水煮 カット	10	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
	濃口醤油	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	115	
	い ち ご ゼ リ ー (小 中 の み)	(個)いちごゼリー	50

620g

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん (委 託)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	牛 肉 ス ラ イ ス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人 参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	6
	なたね油	4
カ レ ー ラ イ ス (春 夏)	カレー粉	1
	なたね油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	湯	90
	(乾)かんぴょう カット	5
	きゅうり	15
人 参	5	
(缶)ホールコーン	7	
(乾)刻み昆布	0.7	
炒り白ごま	1	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.1	
ごま油	0.5	
なたね油	0.5	

575g

国分寺 4月

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
57 小型 コッペパン	小型コッペパン	30
	小型コッペパン	30
206 牛乳	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
牛乳 スパゲティ ミートソース アーモンド サラダ 清見オレンジ (小中のみ)	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	マッシュルーム	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	なたね油	1.8
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
158 食塩	0.2	
こしょう	0.05	
ほうれん草	20	
キャベツ	15	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	10	
濃口醤油	2.5	
なたね油	1.5	
食酢	1.5	
69 砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(刻み)	2	
50 清見オレンジ (小中のみ)	50	

539g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
0 ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
206 牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	40
牛乳 豚キムチ 春雨 サラダ ヨーグルト 鉄強化 70g (小中のみ)	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	清酒	1
	玉葱	30
	キャベツ	25
	(レト)白菜キムチ	15
	人参	1
	中ねぎ	5
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
	129 砂糖(上白糖)	0.8
	ローズハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	25
	きゅうり	15
人参	7	
(乾)はるさめ カット	5	
濃口醤油	3	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
67 からし粉	0.05	
70 (個)ヨーグルト 鉄強化	70	

472g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
72 麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
72 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206 牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)さごし	幼・小1-2 35
牛乳 さごし のこま揚げ たけのこと ふきの 土佐煮 みそ汁	(冷)さごし	小3-6 50
	(冷)さごし	中 70
	生姜	1
	清酒	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	炒り白ごま	3
	でんぷん	2
	米粉	4
	なたね油	5
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20
	(レト)ふき水煮	10
	人参	5
	濃口醤油	1
砂糖(中双糖)	0.8	
みりん	0.7	
花かつお	0.5	
だし汁	20	
食塩	0.1	
63 油揚げ	5	
キャベツ	20	
玉葱	15	
人参	5	
小松菜	10	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
185 水	115	

593g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
72 わかめ	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
72 米粒麦 自校	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
206 牛乳	炊き込みわかめ 200g	2
	牛乳	○ 206
牛乳 筑前煮 まぐろと 野菜の あえもの チーズ (鉄強化) 15g (小中のみ)	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにゃく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう8mm)	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.7
	132 水	6
	(レト)まぐろ油漬	5
	小松菜	20
	もやし	15
キャベツ	15	
人参	5	
濃口醤油	2.3	
ゆず酢	1.7	
砂糖(上白糖)	1.1	
15 (個)チーズ 鉄強化	15	

489g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
72 麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
72 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206 牛乳	牛乳	○ 206
	牛肉スライス	30
牛乳 肉じゃが 切り干し 大根の 和え物 小魚の 甘酢煮	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにゃく	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	216 湯	5
	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.7	
4 上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ポン酢	1	
砂糖(三温糖)	1.2	
8 炒り白ごま	0.4	

534g

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフハンバーガー	コッペパン(丸型)	50	
	コッペパン(丸型)	50	
206	牛乳	○ 206	
50	(冷)おからハンバーグ	幼・小 50	
	(冷)おからハンバーグ	中 60	
キャベツ	キャベツ	30	
	人参	3	
	ピーマン	3	
	ゆで塩	0.4	
	(袋)トマトケチャップ	幼・小1-4 8	
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8	
	ベーコン スライス	ベーコン スライス	5
		(冷)白いんげん豆	18
		玉葱	40
	人参	10	
マカロニ(シエル)	7		
セロリ	2		
パセリ	0.5		
なたね油	0.5		
(レト)トマト水煮	15		
(レト)がらスープ	4		
赤ぶどう酒	1		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
ローリエ	0.1		
214	湯	110	
20	スライスチーズ	20	
ミネストローネ			
スライスチーズ(中のみ)			

534g

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たけのこごはん(自校)	精白米(自校)	60	
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20	
	(冷)むき枝豆	5	
	人参	5	
	濃口醤油	2	
	清酒	2	
食塩	0.6		
砂糖(上白糖)	0.5		
だし昆布	1		
117	牛乳		
206	牛乳	○ 206	
きんぴら	てんぷら	10	
	洗いごぼう	25	
	つきこんにゃく	10	
	人参	7	
	(冷)さやいんげん	6	
	ごま油	1	
	濃口醤油	2	
	砂糖(三温糖)	1	
	みりん	1	
	炒り白ごま	2	
一味とうがらし	0.01		
すいとん汁	(冷)すいとん	25	
	油揚げ	5	
	大根	20	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	190	水	110
	30	(袋)野菜マフィン	30
野菜マフィン(中のみ)			

608g

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
206	牛乳	○ 206	
麻婆豆腐	豚肉赤身ミンチ	20	
	清酒	1	
	豆腐	80	
	玉葱	35	
	人参	10	
	しいたけスライス	5	
	中ねぎ	5	
	生姜	1	
	にんにく	0.8	
	なたね油	1	
トマトケチャップ	7		
濃口醤油	3.5		
(レト)がらスープ	3		
赤みそ	2		
清酒	1		
砂糖(三温糖)	0.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
食塩	0.15		
豆板醤	0.1		
でんぷん	1		
ごま油	0.1		
213	湯	35	
かえりアーモンド	チンゲンサイ	30	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	食酢	3	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1	
	73	ごま油	0.5
	かえり	5	
	アーモンド(四つ割)	4	
	砂糖(上白糖)	1	
濃口醤油	0.3		
みりん	1		
12	水	1	

575g