

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量	
手巻き寿司	精白米(自校)		68	
	精白米(自校)		75	
	清酒		2	
	だし昆布		1	
	人参		5	
牛乳	食酢		11	
	砂糖(上白糖)		9	
	食塩		0.8	
手巻き寿司の具	牛乳	○	206	
	きゅうり		15	
	(レト)まぐろ油漬		20	
	かに棒(かにかま)		16	
	(袋)マヨネーズ 卵抜き		8	
	たくあん 刻み		8	
	(袋)手巻きのり(4枚)		2.4	
	(袋)手巻きのり(6枚)		3.6	
	玉葱		30	
	キャベツ		20	
新たまねぎのみそ汁	しめじ		7	
	人参		5	
	中ねぎ		3	
	(乾)干しわかめ カット		0.4	
	中みそ		6	
柏餅(小中のみ)	白みそ		5	
	だし煮干し		4	
	水		120	
	(冷)柏餅		30	

国分寺 5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								
全粒粉パン	全粒粉パン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	みそラーメン	(袋)中華そば	幼~小3 150	えんどうごははん	精白米(自校)	68	きなこ	コッペパン	50								
	全粒粉パン	50		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4~6 200		精白米(自校)	75		コッペパン	50								
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250		(冷)むきえんどう豆	10		なたね油	4								
				米粒麦 委託	7		豚赤肉(スライス)	20		清酒	1.5		砂糖(三温糖)	5								
							清酒	1		食塩	0.8		きな粉 青大豆	4								
					濃口醤油		0.8	だし昆布		1	煎茶 粉末		0.4									
	牛乳	豚肉(スライス)	25	牛乳	牛乳		○ 206	牛乳		キャベツ	30		牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206				
		(冷)白いんげん豆	35							もやし	15											
		じゃがいも	45							人参	10			(レト)たけのこ水煮(ホール)	10							
		玉葱	40		さばの梅煮		(冷)さば梅煮			幼小 50	中ねぎ			5	鶏肉 胸・皮なし(カット)		12					
人参		10	(冷)さば梅煮			中 70	にんにく		0.7	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8											
パセリ		0.5				ごま油	1		清酒	1												
なたね油		1				(レト)がらスープ	4		(乾)高野豆腐 サイコロ	18												
(レト)トマトピューレ		6				赤みそ	6.5		玉葱	40												
いちごジャム(小中のみ)		トマトケチャップ	3	スナップエンドウ	(缶)ホールコーン	5	小松菜とキャベツの和えもの		清酒	1.5	小松菜とキャベツの和えもの	人参		8	夏みかんサラダ		肉団子のスープ	30				
		砂糖(上白糖)	1.2		濃口醤油	2.5			清酒	1.5		(冷)さやいんげん		7			玉葱	35				
	ウスターソース	0.7	食酢		2	しょう		0.03	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		人参	10									
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	ごま油		1	豆腐		15	しいたけ スライス	4		チンゲンサイ	12									
	食塩	0.5	砂糖(上白糖)		1	油揚げ		5	しいたけ スライス	4		しいたけ スライス	4									
	ポークビーンス	こしょう	0.05	炒り白ごま	0.5	春大根		30	濃口醤油	3.5		生姜	0.5	夏みかんサラダ		なたね油	0.5					
		湯	40			玉葱		20	砂糖(三温糖)	2.5		なたね油	0.5			濃口醤油	2					
				豆腐	15	中ねぎ		5	食塩	0.3		(レト)がらスープ	4			清酒	1					
		(乾)海藻ミックス	1	油揚げ	5	中みそ		6	だし	2		濃口醤油	2			食塩	0.2					
		キャベツ	30	春大根	30	白みそ		5	湯	50		だし削り節 鯖抜き	2			こしょう	0.03					
きゅうり		15	玉葱	20	だし煮干し	4			湯	50	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5										
人参		5	中ねぎ	5	水	100	牛乳	○ 206			湯	120										
炒り白ごま		1	中みそ	6					小松菜	25												
食酢		3	白みそ	5					キャベツ	35												
濃口醤油		3	だし煮干し	4					(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10												
海藻サラダ	砂糖(上白糖)	1.5																				
	ごま油	0.5																				
	なたね油	0.5																				
チーズ(小中のみ)	(個)チーズ 鉄強化	15																				
	(袋)いちごジャム	15																				

国分寺 5月

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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	
発芽玄米ごはん	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル(中のみ) ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	60	小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ビーンズサラダ 小夏(小中のみ)	コッペパン	30	キムチごはん(麦入り) 牛乳 野菜のごまドレッシング 和え トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン(中のみ)	キムチごはん	精白米(自校)	55	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 香り 和え 小魚の甘酢煮	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	30		米粒麦 自校	5	精白米(委託)		70	
	発芽玄米	6		米粒麦 委託	6					豚赤肉(スライス)	15	米粒麦 委託		6	
	発芽玄米	7		米粒麦 委託	7		牛乳	206		生姜	0.8	米粒麦 委託		7	
										清酒	0.8				
										(レト)白菜キムチ ご飯用	15				
										人参	7				
	牛乳	206								(冷)むき枝豆	5				
										炒り白ごま	2				
										ごま油	2				
豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉(スライス)	40		(冷)赤魚角切(3cm)	50	牛乳	和風スパゲティ	野菜のごまドレッシング	和え	濃口醤油	1.2	肉じゃが 香り 和え 小魚の甘酢煮	牛肉(スライス)	20	
	生姜	1.5		生姜	0.4	和風スパゲティ	玉葱	30	野	食塩	0.1		清酒	1	
	玉葱	30		でんぶん	8	和風スパゲティ	人参	5	菜	砂糖(上白糖)	1.2		じゃがいも	80	
	キャベツ	30		食用油	5	和風スパゲティ	(乾)長ひじき	2	の	濃口醤油	0.5		玉葱	50	
	人参	10		すみごま	3	和風スパゲティ	有塩バター	1	ご	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		つきこんにやく	25	
	なたね油	2		中みそ	3.6	和風スパゲティ	濃口醤油	1.2	ま	牛乳	206		人参	10	
	濃口醤油	4		赤みそ	1.8	和風スパゲティ	食塩	0.3	油				(冷)さやいんげん	10	
	清酒	1		砂糖(上白糖)	1.8	和風スパゲティ	こしょう	0.04	の				なたね油	1	
	みりん	0.5		清酒	1.5	和風スパゲティ	なたね油	3	ま				濃口醤油	4	
	砂糖(上白糖)	1		(冷)そら豆	20	和風スパゲティ			菜				砂糖(中双糖)	3	
けんちん汁	豆腐	30		食塩	0.7	和風スパゲティ	(レト)ミックスビーンズ	15	の			清酒	1		
	油揚げ	7		玉葱	40	和風スパゲティ	(冷)ブロッコリー	25	ま			食塩	0.1		
	つきこんにやく	10		(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20	和風スパゲティ	きゅうり	15	豆			湯	5		
	洗いごぼう	10		人参	7	和風スパゲティ	(缶)ホールコーン	5	の						
	人参	7		中ねぎ	3	和風スパゲティ	(缶)ホールコーン	5	ま						
	中ねぎ	5		(乾)干しわかめ カット	0.5	和風スパゲティ	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	菜						
	濃口醤油	2		濃口醤油	1	和風スパゲティ			の						
	食塩	0.65		清酒	1	和風スパゲティ	小夏	20	ま						
	だし削り節 鯖抜き	4		食塩	0.5	和風スパゲティ			豆						
	だし昆布	1		だし削り節 鯖抜き	4	和風スパゲティ			乳						
梅干し(中のみ)	水	120		湯	120	和風スパゲティ			プ						
	梅干し	3		(袋)ココアワッフル	28	和風スパゲティ			リン						
				(袋)ひじきのり	10	和風スパゲティ			(中						
						和風スパゲティ			の						
						和風スパゲティ			み)						
						和風スパゲティ									
						和風スパゲティ									
						和風スパゲティ									
						和風スパゲティ									
						和風スパゲティ									

国分寺 5月

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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
中華 風炊き 込みおこわ 牛乳 野菜と昆布の和えもの 中華スープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)	50	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ 小煮干し みかんジュース(中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン丸型 牛乳 さごしのレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 ごま和え ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	62	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 お茶ピーンズ かんぴょうの和え物	精白米(委託)	60
	もち米	10		精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70
	焼き豚(角切り)	20		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		米粒麦 委託	7		(冷)さごし	幼~小2 35		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7
	人参	5		牛乳	○ 206		(冷)さごし	小3~6 50		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
	(冷)むき枝豆	5		牛肉(スライス)	20		(冷)さごし	中 70		豚肉(スライス)	20		鶏肉 胸・皮なし(カット)	15
	中ねぎ	5		玉葱	45		清酒	2		(冷)厚揚げ カット	40		鶏肉 もも・皮なし(カット)	10
	なたね油	1		じゃがいも	45		でんぷん	5		玉葱	40		清酒	1
	ごま油	1		人参	10		食用油	4		(レト)たけのこ水煮(ホール)	20		鶏卵	30
	濃口醤油	4		エリンギ	6		砂糖(上白糖)	4		人参	10		ピーマン	5
	清酒	4		(冷)グリーンピース	6		(冷)レモン果汁	5		しいたけ スライス	5		中ねぎ	5
	砂糖(上白糖)	0.8		にんにく	0.3		濃口醤油	3		なたね油	1		しいたけ スライス	4
	食塩	0.5		なたね油	1		みりん	1		小麦粉	5		濃口醤油	4.5
	牛乳	○ 206		バター	3		でんぷん	0.3		バター	3		みりん	3
	きゅうり	25		なたね油	2		アスパラガス	30		アスパラガス	30		砂糖(上白糖)	2
	人参	5		(レト)トマトピューレ	15		きゅうり	25		きゅうり	25		濃口醤油	3
	(缶)ホールコーン	5		(レト)トマト水煮	10		(缶)ホールコーン	5		トマトケチャップ	3		トマトケチャップ	3
	(乾)切干し大根	5		(レト)がらスープ	3		(缶)ホールコーン	5		清酒	1		清酒	1
	炒り白ごま	1		赤ぶどう酒	2		(袋)ノンオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	(乾)刻み昆布	0.5		ウスターソース	2		ベーコン スライス	5		食塩	0.1		食塩	0.1
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10		食塩	1		玉葱	20		でんぷん	1		でんぷん	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7		こしょう	0.07		じゃがいも	30		湯	10		湯	10
	(レト)うずら卵	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		人参	7		小松菜	25		小松菜	25
	玉葱	30		砂糖(上白糖)	0.5		セロリー	5		もやし	35		もやし	35
	チンゲンサイ	7		からし粉	0.15		パセリ	0.5		人参	10		人参	10
(乾)はるさめ カット	5	ローリエ	0.1	なたね油	0.5	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1					
(乾)きくらげ 千切り	1	ピザ用チーズ	3	(レト)がらスープ	4	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10					
なたね油	0.5	湯	80	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70					
(レト)がらスープ	4	キャベツ	20	食塩	0.5									
食塩	0.4	(冷)ブロッコリー	20	こしょう	0.03									
濃口醤油	0.5	きゅうり	10	濃口醤油	0.2									
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	人参	5	湯	120									
こしょう	0.03	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10											
ごま油	0.1	小煮干し	4											
湯	110	(個)みかんジュース	125											
(袋)ミックスナッツ	小 15													
(袋)ミックスナッツ	中 20													