

国分寺 7月

1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
牛乳	(冷)鶏ささみコーンフレークフライ	幼~小3 40
	(冷)鶏ささみコーンフレークフライ	小4~6 50
	(冷)鶏ささみコーンフレークフライ	中 60
ささみのコーンフレークフライ	なたね油	5
	(袋)濃厚ソース	10
	キャベツ	40
	人参	10
	ズッキーニ	5
	ゆで塩	0.5
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	40
	人参	10
ゆで野菜	マカロニ(シェル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	(レト)トマト水煮	10
	(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	0.5
ミネストローネ	ローリエ	0.1
	湯	110
	(個)スティックチーズ	10
チーズ(中のみ)		

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこめし(麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)たこ カット	30
	生姜	1
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	油揚げ	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	なたね油	1
牛乳	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	清酒	2
	食塩	0.1
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
和風ドレッシング和え	玉葱	5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(冷)根菜入りつくね	25
	玉葱	15
	小松菜	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	淡口醤油	2
	濃口醤油	1
月菜汁	清酒	1
	みりん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	130
	(個)柏餅	30

3日(金)

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
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)豆あじ 粉付き	30
	なたね油	4
豆あじの南蛮漬け	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.01
	水	1.1
	アスパラガス	20
	きゅうり	20
夏野菜の和え物	(缶)ホールコーン	8
	オクラ	7
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	(レト)うずら卵	20
	型抜きかまぼこ(星)	7
	玉葱	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
ふしめん汁	濃口醤油	0.6
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	5
	湯	130
	(個)七タゼリー	50

国分寺 7月

6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型	コッペパン	30
コッペパン	コッペパン	30
牛乳	○	206
スバゲティ(ハーフ)		35
ゆで塩		1.5
ベーコン(スライス)		5
(冷)あさりむき身		20
(冷)紫いか 短冊		10
白ぶどう酒		2
玉葱		40
(レト)トマト水煮		25
しめじ		10
ズッキーニ		10
人参		7
にんにく		0.3
なたね油		2
トマトケチャップ		5
赤ぶどう酒		5
ウスターソース		1
砂糖(上白糖)		1
食塩		0.4
こしょう		0.05
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
一味		0.01
粉チーズ		3
(乾)ひじき		1
(冷)ブロッコリー		25
きゅうり		20
人参		7
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
ミニトマト		30

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
牛乳	○	206
ホイコーロー	精白米(自校)	68
中華サラダ	米粒麦 自校	6
冷凍みかん(小中のみ)	米粒麦 自校	7
豚赤肉(スライス)		40
濃口醤油		1
清酒		1
キャベツ		40
玉葱		35
(レト)たけのこ水煮(ホール)		15
人参		10
ズッキーニ		8
中ねぎ		6
生姜		1
にんにく		0.5
なたね油		1
赤みそ		2
濃口醤油		2
清酒		1
砂糖(上白糖)		0.7
オイスターソース		0.7
豆板醤		0.05
ごま油		0.5
(乾)きくらげ 千切り		0.5
もやし		30
きゅうり		15
人参		10
(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き		10
(個)冷凍みかん		80

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
清酒		2
食塩		0.15
でんぷん		8
なたね油		6
玉葱		15
ズッキーニ		10
なす		10
にんにく		0.7
なたね油		0.5
トマトケチャップ		3
(レト)トマトピューレ		1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
ウスターソース		0.3
赤ぶどう酒		0.3
砂糖(三温糖)		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		0.1
水		7
(冷)さやつき枝豆		20
食塩		0.1
ベーコン(スライス)		5
キャベツ		35
玉葱		30
人参		10
エリンギ カット		8
セロリー		2
パセリ		0.5
なたね油		0.5
(レト)がらスープ		4
食塩		0.6
こしょう		0.05
濃口醤油		0.4
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
ローリエ		0.1
湯		120
(袋)チョコスブレッド		14
湯		120

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鶏めし(麦入り)	精白米(自校)	55
切干大根の和え物	米粒麦 自校	5
だご汁	(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	15
日向夏ゼリー(中のみ)	(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	10
ごぼう ささがき		7
人参		7
(冷)むき枝豆		5
なたね油		1.5
濃口醤油		2.5
清酒		1.5
砂糖(上白糖)		1.2
食塩		0.5
だし昆布		1
牛乳	○	206
きゅうり		30
切干し大根		5
人参		5
(乾)刻み昆布		0.5
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
(冷)すいとん		25
豆腐		20
カットなると		7
つきこんにやく		10
油揚げ		7
中ねぎ		5
(乾)干しいたけ スライス		0.5
濃口醤油		2
食塩		0.4
だし削り節 鯖抜き		4
だし昆布		1
水		130
(個)日向夏ゼリー		50

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ピビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)	60
牛肉(スライス)	精白米(委託)	70
濃口醤油	米粒麦 委託	6
砂糖(三温糖)	米粒麦 委託	7
清酒		
にんにく		1.5
中ねぎ		1
ごま油		1
炒り白ごま		2
一味		0.01
(冷)ほうれん草		25
もやし		40
人参		7
切干し大根		3
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
鶏肉 もも・皮なし(カット)		12
もち麦		7
玉葱		30
人参		7
中ねぎ		5
(乾)干しいたけ スライス		0.8
生姜		0.5
にんにく		0.5
なたね油		0.5
(レト)がらスープ		4
食塩		0.6
濃口醤油		0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
ごま油		0.2
湯		120

国分寺 7月

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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ カット(2cm角)	50
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	4
	なたね油	6
	玉葱	10
	人参	5
	(冷)レモン果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	2
	なたね油	1
魚のレモンソースマリネ	(冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	25
	人参	5
	赤ピーマン	5
	(袋)マヨネーズ	8
	ベーコン(スライス)	7
	(缶)クリームコーン	40
	(レト)大豆ペースト	15
	玉葱	35
	パセリ	0.5
野菜サラダ	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	110
	コーンスープ	
	コーンスープ	
	コーンスープ	
	コーンスープ	

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.2
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
高野豆腐のうま煮	キャベツ	35
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125
	(レト)あさり佃煮	10
	あさりの佃煮(小中のみ)	
	あさりの佃煮(小中のみ)	
	あさりの佃煮(小中のみ)	

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スラッピー	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	豚肉ミンチ	25
	牛肉ミンチ	12
	玉葱	25
	人参	12
	ピーマン	6
	にんにく	0.5
	(レト)トマト水煮	6
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	0.5
	食塩	0.15
	小麦粉	1
なたね油	0.5	
コールスローサラダ	キャベツ	30
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)コーンスロドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	じゃがいも	30
	玉葱	25
	ブナピー	7
	人参	5
	(乾)レンズ豆	5
コンソメスープ	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	100
	(個)フロゼンヨーグルト	60
	フロゼンヨーグルト(中のみ)	
フロゼンヨーグルト(中のみ)		

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス(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
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	20
	玉葱	40
	じゃがいも	20
	かぼちゃ カット皮付	20
	なす	15
	なたね油	2
	(レト)トマト水煮	15
	ミニ冬瓜	10
	人参	8
	(冷)むき枝豆	5
海藻サラダ	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	なたね油	2
	小麦粉	5
	なたね油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
小煮干し(小中のみ)	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	75
	(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	
小煮干し	4	

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめんごはん(麦入り)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	菜めしちりめん 250g	2.2
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	30
	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	1.5
豚肉とごぼうの煮物	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	水	8
	きゅうり	30
	もやし	20
	人参	10
	アーモンド(刻み)	3.5
	(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	アーモンド和え	
	アーモンド和え	
アーモンド和え		

国分寺 7月

20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
豚肉(スライス)			25
	ベーコン(スライス)		5
(冷)大豆水煮			35
じゃがいも			45
玉葱			40
人参			10
パセリ			0.5
なたね油			0.5
有塩バター			0.5
(レト)トマトピューレ			6
トマトケチャップ			3
砂糖(上白糖)			1
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			40
(レト)まぐろ油漬			15
キャベツ			25
小松菜			15
人参			10
しめじ			10
(缶)ホールコーン			8
なたね油			1
清酒			1
チキンコンソメ 乳・卵抜き			0.2
食塩			0.2
こしょう			0.05

21日(火)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	コッペパン		幼~小1 30
	コッペパン		小2 40
	コッペパン		小3、4 50
	コッペパン		小5 60
	コッペパン		小6~中 70
牛乳	牛乳	○	206
ミニウインナー			25
(冷)白いんげん豆			15
マカロニ			10
玉葱			25
キャベツ			25
大根			20
人参			15
ローリエ			0.1
(レト)がらスープ			4
チキンコンソメ			0.3
白ぶどう酒			1
食塩			0.5
こしょう			0.03
湯			100
(冷)とうもろこし ゆで			小1、2 50
(冷)とうもろこし ゆで			小3~中 70
ゆで塩			0.1
(個)いちごゼリー			50

22日(水)

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
牛乳	牛乳	○	206
さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮		小 50
	(冷)さばの生姜煮		中 70
具だくさんみそ汁	豆腐		30
	油揚げ		5
	大根		15
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
	(袋)野菜マフィン		30
	(袋)おかかふりかけ 27品目フリー		2

国分寺 7月

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	コッペパン	幼~小1 30
	コッペパン	小2 40
	コッペパン	小3、4 50
	コッペパン	小5 60
	コッペパン	小6~中 70
	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
	有塩バター	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	
(冷)枝豆 さやつき	25	
ゆで塩	0.1	
(個)チーズ 鉄強化	15	
(個)マーメレードジャム 食物繊維	15	

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー(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
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	30
	牛肉 ミンチ	20
	(レト)ひきわり大豆	30
	玉葱	40
	人参	20
	ピーマン	6
	レーズン	1.5
	にんにく	0.9
	生姜	0.5
	なたね油	0.5
	小麦粉	1.5
	トマトケチャップ	13.5
	ウスターソース	5.3
	カレー粉	1.8
	赤ぶどう酒	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.9	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
(袋)パイ	50	
(個)豆乳プリン	40	

29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	30
	コッペパン	30
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン 9cmカット	5
	キャベツ	30
	玉葱	25
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	生姜	0.5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	120
	(レト)みかん	20
	(レト)黄桃 ダイス	20
	(レト)パインアップル チビット	20
(冷)カクテルゼリー	20	
(DP)はちみつ&マーガリン	11	
肉だんご		
ピーマン		
人参		
生姜		
ごま油		
(レト)がらスープ		
チキンコンソメ 乳・卵抜き		
濃口醤油		
食塩		
こしょう		
湯		
(レト)みかん		
(レト)黄桃 ダイス		
(レト)パインアップル チビット		
(冷)カクテルゼリー		
(DP)はちみつ&マーガリン		
フルーツポンチ		
はちみつマーガリン		

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼(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
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	40
	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	5
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	トック	20
	玉葱	25
(乾)干しわかめ カット	0.5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)ぶどうゼリー	40	

31日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	(袋)トマトケチャップ	8
	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
	セロリー	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	
湯	110	
スライスチーズ	20	
(個)ブルーベリータルト(米粉)	25	