

2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	60	
	牛乳	○ 206	
牛乳	鶏肉 胸・皮なしカット	12	
	鶏肉 もも・皮なし カット	8	
パンブキンシチュー	白ぶどう酒	1	
	玉葱	35	
	かぼちゃカット	25	
	じゃがいも	15	
	人参	10	
	(冷)白いんげん豆ペースト	10	
	エリンギ カット	10	
	サラダ油	1	
	小麦粉	○ 3.5	
	有塩バター	2	
	サラダ油	1	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.04	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	○ 30	
湯	65		
ツナサラダ	(レト)まぐろ油漬	15	
	きゅうり	20	
	(冷)ブロッコリー	15	
	(缶)ホールコーン	7	
	食酢	3	
	サラダ油	1	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	みかん	80	

4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
マーボー豆腐	豚肉ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	○ 80
	玉葱	35
	人参	15
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	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	0.1	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
チーズ(小中のみ)	ほうれん草	15
	(乾)切干し大根	4
	人参	7
	(缶)ホールコーン	3
	ずるめ カット	2
	(乾)刻み昆布	0.7
	砂糖(上白糖)	1.7
	濃口醤油	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	○ 1
	(個)チーズ 鉄強化	15

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	○ 206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30
	洗いごぼう	35
	つきこんにゃく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	だし汁	8
	大根	20
	しめじ	12
えのきたけ	10	
しいたけ スライス	5	
油揚げ	○ 5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	
納豆(小中のみ)	(チルド)納豆	小 30
	(チルド)納豆	中 40

6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	牛赤肉 カット	○ 206
はまちの照り焼き風	(チルド)はまち	幼 50
	(チルド)はまち	小 50
	(チルド)はまち	中 70
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	1.7
	みりん	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	9
	(レト)トマトピューレ	
	食べて菜	20
	キャベツ	35
	人参	7
	炒り白ごま	○ 1
	濃口醤油	2
	食酢	2
砂糖(上白糖)	0.5	
ごま油	1	
型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
ふしめん	○ 6	
(レト)ホールコーン	25	
中ねぎ	5	
さきいか	0.8	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	0.5	
水	140	

国分寺 11月

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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 オリーブ地鶏のトマト煮 ひじきとチーズのサラダ みかん(小中のみ)	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	炒り黒豆の炊きこみごはん(麦入り)	精白米(自校)	59	麦ごはん	精白米(委託)	60	キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59				
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6	牛乳	濃口醤油	1.2	
	牛乳	206	米粒麦 委託	6	米粒麦 委託		7	炒り黒豆		8	米粒麦 委託		6	牛乳		砂糖(上白糖)	0.8	白菜キムチ(ごはん用)
	鶏肉 胸・皮なし カット	30	米粒麦 委託	7	油揚げ		3	つきこんにやく		7	米粒麦 委託		7	牛乳	白菜キムチ(ごはん用)	15	人参	7
	オリーブ地鶏 もも・皮なし カット(補助野菜)	20	牛乳	206	人参		5	人參		5	濃口醤油		3	(冷)わかさぎ 粉付き	35	(冷)むき枝豆	5	
	ベーコンスライス	5	オリーブ牛のすき焼き煮	40	サラダ油		0.8	濃口醤油		3	清酒		2	なたね油	4	炒り白ごま	2	
	じゃがいも	40	焼き豆腐	35	白菜		45	清酒		2	砂糖(上白糖)		1.5	細ねぎ	0.7	ごま油	2	
	玉葱	40	白菜	45	玉葱		30	砂糖(上白糖)		0.6	食塩		2	生姜	0.5	清酒	2	
	人参	15	玉葱	30	にんにく		20	牛乳		206	牛乳		206	にんにく	0.5	濃口醤油	1.3	
	にんにく	1	糸こんにやく	20	サラダ油		10	てんぷら		5	濃口醤油		1.8	にんにく	0.5	食塩	0.4	
	サラダ油	1	太ねぎ	20	人参		10	白 菜		40	清酒		1	大豆と小煮干しの揚げ煮	ナムル	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	(レト)トマト水煮 ダイス	25	人參	10	麩		4	小松菜		20	豆板醤		0.03	湯	トックとわかめのスープ	牛乳	206	
	トマトケチャップ	3	サラダ油	1	濃口醤油		8	もやし		25	湯		2.6	(レト)まぐろ油漬	8	もやし	40	
	赤ぶどう酒	1	濃口醤油	8	清酒		1	濃口醤油		2.5	レタス		30	レタス	30	小松菜	15	
	砂糖(上白糖)	0.8	清酒	1	小煮干し		4	みりん		1.2	もやし		30	もやし	30	人参	7	
	ウスターソース	0.7	(冷)大豆水煮	25	(冷)大豆水煮		25	だし汁		12	きゅうり		10	食酢	2.5	にんにく	0.1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	でんぷん	3	でんぷん	3	(冷)すいとん	25	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1.5	食酢	2					
食塩	0.3	なたね油	5	なたね油	5	油揚げ	5	砂糖(上白糖)	0.3	ポン酢	0.3	濃口醤油	2					
こしょう	0.03	砂糖(上白糖)	2.5	砂糖(上白糖)	2.5	大根	25	サラダ油	0.8	サラダ油	0.8	砂糖(上白糖)	1.3					
湯	20	濃口醤油	0.7	濃口醤油	0.7	人参	10	食塩	0.13	食塩	0.13	ごま油	1					
(レト)まぐろ油漬	13	湯	1.5	湯	1.5	中ねぎ	5	油揚げ	10	油揚げ	10	一味	0.01					
キャベツ	25	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1	中みそ	6	里芋 角切り	20	里芋 角切り	20							
人参	10					甘みそ	5	人参	10	人参	10	ポレンスハム 短冊切り 卵抜き	5					
ダイズチーズ	5					だし煮干し	4	洗いごぼう	10	洗いごぼう	10	トック	20					
(乾)ひじき	1.2					水	110	中ねぎ	3	中ねぎ	3	玉葱	20					
食酢	3					(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	濃口醤油	1	濃口醤油	1	(乾)干しわかめ カット	0.8					
サラダ油	2							清酒	1	清酒	1	中ねぎ	3					
濃口醤油	2							食塩	0.45	食塩	0.45	サラダ油	0.5					
砂糖(上白糖)	0.5							みりん	0.3	みりん	0.3	(レト)がらすープ	4					
こしょう	0.02							でんぷん	0.5	でんぷん	0.5	濃口醤油	0.8					
みかん	80							だし削り節 鯖抜き	4	だし削り節 鯖抜き	4	食塩	0.6					
								ごま油	1	ごま油	1	こしょう	0.03					
								水	120	水	120	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
								(袋)ひじきのり	10	(袋)ひじきのり	10	ごま油	0.2					
												湯	140					
												(袋)黒豆とナッツ	小 10					
												(袋)黒豆とナッツ	中 15					

16日(月)		
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
	全粒粉パン	60
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	35
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	5
	レタス	15
	サラダ油	1
	小麦粉	○ 4
	サラダ油	1
	有塩バター	2
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	○ 30	
ピザ用チーズ	3	
湯	60	
(乾)ひじき	2	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
人参	5	
キャベツ	30	
(缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	3	
砂糖(上白糖)	1.3	
こしょう	0.02	
サラダ油	1.8	
キウイフルーツ(さめぎっこ)	30	
(袋)いちごジャム	15	

17日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
吹き寄せごはん	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6
	むき粟(1/4)国産	8
	しめじ	5
	人参	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.45
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	白玉汁	
	豆乳プリンタルト(中のみ)	
	てんぷら	10
	れんこん(いちよう5mm)	20
洗いごぼう	15	
つきこんにあく	10	
人参	7	
(冷)さやいんげん	6	
ごま油	2	
濃口醤油	3	
砂糖(中双糖)	1	
みりん	1	
だし汁	2	
一味	0.01	
炒り白ごま	○ 2	
油揚げ	○ 5	
(冷)白玉	25	
大根	20	
玉葱	20	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(個)国産豆乳プリンタルト	25	

18日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん麺	(袋)中華そば	○ 150
	(袋)中華そば	○ 200
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこポイル(ホール)	7
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
(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	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	○ 206	
皮つき金時いも カット	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
ブロccoli(カット)県産	30	
棒々鶏ドレッシング	3	

19日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(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
	豚肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	(レト)マッシュルーム	5
	サラダ油	1
	小麦粉	○ 5.5
	サラダ油	4
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
とんかつソース	1	
ウスターソース	1.7	
赤ぶどう酒	1	
チャツネ 450g	1	
濃口醤油	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
牛乳	○ 206	
(乾)海藻ミックス	1.2	
キャベツ	30	
小松菜	10	
(缶)ホールコーン	7	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
ごま油	0.8	
小煮干し	4	

20日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
牛乳	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	25
	(冷)厚揚げ カット	45
	玉葱	20
	白菜	25
	(レト)たけのこポイル(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	4
	トマトケチャップ	3.2
清酒	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.1	
でんぷん	1	
水	10	
小松菜	20	
もやし	35	
人参	5	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	
花かつお	1	
(レト)あさり佃煮	10	

国分寺 11月

24日(火)

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)たご3cmカット(香川県補助事業)	40
たこのから揚げ 食べて菜のごまドレッシング和え さつまいものみそ汁	生姜	1
	にんにく	0.8
	濃口醤油	2
	清酒	2
	でんぷん	6
	なたね油	4
	ローズハム 短冊 卵抜き	6
	食べて菜	35
	もやし	20
	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	○ 1
	さつまいも(角切り)県産	40
	もやし	8
	洗いごぼう	8
人参	7	
つきこんにやく	7	
中ねぎ	5	
麦みそ	9	
だし煮干し	4	
湯	100	

25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	○ 35
	ゆで塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコンスライス	8
	キャベツ	35
	玉葱	30
	エリンギ カット	8
和風 スパゲティ	人参	5
	(乾)長ひじき	2
	サラダ油	1
	有塩バター	1
	濃口醤油	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
牛乳 プリン(中のみ)	(缶)ホールコーン	5
	焙煎ごまドレッシング	10
	(個)牛乳プリン	40

26日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米 ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	もち米	9
	もち米	10
	食塩	0.65
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	清酒	1
筑前煮 かきたま汁 ココア ワッフル(小中のみ)	板こんにやく	35
	洗いごぼう	30
	れんこん(いちよう8mm)	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.7
	だし汁	6
鶏卵 玉葱 人参 中ねぎ (乾)干しいたけ スライス 濃口醤油 食塩 でんぷん だし削り節 鯖抜き だし昆布 湯	鶏卵	20
	玉葱	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
湯	130	
(個)ココアワッフル		28

27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
	豚肉スライス	25
豆腐 の中華煮 春雨 サラダ かえり アーモンド	豆腐	○ 85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1
	オイスターソース	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
でんぷん	0.7	
ごま油	0.5	
湯	20	
ローズハム 短冊 卵抜き	7	
(乾)はるさめ	5	
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
濃口醤油	3	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
からし粉	0.05	
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	
水	1	

30日(月)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
コ ツ ペ パ ン	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
牛 乳	(冷)おからハンバーグ ボイル用		50
	(冷)おからハンバーグ ボイル用		60
お か ら ハ ン バ ー グ	キャベツ		30
	人参		5
	(袋)トマトケチャップ		8
	ベーコンスライス		8
ゆ で 野 菜	(缶)クリームコーン		20
	(缶)ホールコーン		5
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ カット		8
	有塩バター		1
	(レト)がらスープ		4
コ ー ン ク リ ー ム ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	生クリーム		2
	コーンスターチ		1.3
	湯		70
	(個)スライスチーズ		20
	柿		30
チ ー ズ (中 の み)			
柿 (小 中 の み)			