

国分寺 2月

1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	牛乳	○ 206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし カット	30
	鶏肉 もも・皮なし カット	20
鶏肉のフリカッセ	玉葱	25
	じゃがいも	20
	しめじ	15
	(レト)マッシュルーム	10
	パセリ	0.3
	にんにく	0.1
	サラダ油	1
	小麦粉	2
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
調理用牛乳	○ 20	
生クリーム	1	
湯	20	
カラフルサラダ	ブロッコリー カット	35
	キャベツ	20
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	サラダ油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	クリームチーズ(小中のみ)	18

2日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根の卵とじどんぶり(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
	ベーコン スライス	7
	鶏卵	30
	大根	60
大豆と小煮干しの揚げ煮	人参	10
	しいたけ スライス	6
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1
	食塩	0.25
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でんぶん	1
湯	50	
野菜のポン酢和え	小煮干し	4
	(冷)大豆水煮	25
	でんぶん	3
	なたね油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	炒り白ごま	1
	もやし	30
	キャベツ	20
小松菜	10	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

3日(水)			
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	
いわしの蒲焼き風	牛乳	○ 206	
	(冷)いわし開き 粉付き	幼・小 40	
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50	
	なたね油	4	
	生姜	1.2	
	濃口醤油	2.8	
	砂糖(上白糖)	2.8	
	みりん	1.8	
	清酒	1.8	
	でんぶん	0.2	
湯	4		
ゆで野菜	ブロッコリー カット	20	
	キャベツ	20	
	ゆで塩	0.5	
	油揚げ	5	
	大根	30	
	人参	15	
	中ねぎ	5	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
だし煮干し	4		
水	110		
大根のみそ汁			
	(袋)節分豆	5	

4日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	(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	15	
	人参	8	
	エリンギ カット	5	
	(冷)むぎ枝豆	5	
	有塩バター	1	
	サラダ油	0.5	
グリーンサラダ	トマトケチャップ	13	
	ウスターソース	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	牛乳	○ 206	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	キャベツ	30	
	ロメインレタス	15	
小松菜	10		
食酢	3.4		
砂糖(上白糖)	1.5		
サラダ油	2		
食塩	0.3		
こしょう	0.03		
コーンクリームスープ			
	ベーコン スライス	7	
	(缶)クリームコーン	35	
	玉葱	30	
	(レト)白いんげん豆ペースト	6	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	(レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
生クリーム	2		
調理用牛乳	○ 30		
湯	70		
ヨーグルト(小中のみ)	(個)ヨーグルト 小	80	
	(個)ヨーグルト 中	100	

5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	
牛乳	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
オリーブ牛のすき焼き煮	牛乳	○ 206	
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	35	
	清酒	1	
	焼き豆腐	40	
	白菜	45	
	玉葱	20	
	大根	20	
	糸こんにやく	20	
	太ねぎ	7	
	人参	7	
麩	3		
食べて菜のちりめん和え	サラダ油	1	
	濃口醤油	8	
	砂糖(中双糖)	5	
	湯	5	
	上乾ちりめん	4	
	もやし	35	
	食べて菜	20	
	人参	7	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
(冷)レモン果汁	1.5		
食塩	0.3		
濃口醤油	0.3		
味つけのり	(袋)味つけのり	2.5	

国分寺 2月

8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)	60
	牛乳	○ 206
牛乳	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	30
	玉葱	40
ビーフストロガノフ こかきいも 花野菜のサラダ チーズ(小中のみ)	エリンギ カット	10
	(レト)マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	トマト水煮	5
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	小麦粉	2
	有塩バター	1
	サラダ油	1.5
	生クリーム	4
	ヨーグルト(調理用)	7
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	湯	10
	じゃがいも	60
	ゆで塩	1.2
	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
砂糖(上白糖)	1.5	
サラダ油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
(個)キャンディチーズ	10	

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いなりずし 井(麦ごはん) 牛乳 根菜だんご汁 ぼんかん (小中のみ)	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	25
	清酒	1
	濃口醤油	1
	油揚げ	20
	玉葱	30
	人参	10
	しめじ	10
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	生姜	0.2
	上乾ちりめん	2
	炒り白ごま	1
	サラダ油	1
	食酢	5
	砂糖(上白糖)	2.8
濃口醤油	2.3	
食塩	0.02	
だし汁	5	
(冷)根菜入りつくね	25	
大根	25	
小松菜	10	
人参	5	
淡口醤油	2	
濃口醤油	1	
清酒	1	
みりん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	110	
ぼんかん	100	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン 牛乳 ささみのコーンフ레이크フライ 海藻サラダ リゾット ガトーショコラ (小中のみ)	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	(冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	幼 40
	(冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	小 50
	(冷)鶏ささみコーンフ레이크フライ	中 60
	なたね油	5
	(袋)中濃ソース	小・中 8
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	25
	ロメインレタス	10
	きゅうり	10
	食酢	2.8
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.8
	米粒麦 自校	20
	ベーコン スライス	8
	玉葱	25
	セロリー	5
人参	15	
エリンギ カット	7	
(レト)がらスープ	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
白ぶどう酒	0.8	
湯	130	
(個)ガトーショコラ	30	

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばのホイル焼き 食べて菜のおかか 和え すいとん汁 焼き海苔	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)さばのホイル焼き	幼・小 50
	(冷)さばのホイル焼き	中 60
	食べて菜	20
	もやし	20
	キャベツ	15
	花かつお	2
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ポン酢	1
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	5
	しいたけ スライス	5
	太ねぎ	5
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)焼きのり	2.5	

国分寺 2月

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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				
小型 コッペパン 牛乳 ミート ソース スペンネ イタリアン サラダ りんご (小中のみ)	コッペパン	30	大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 れんこん と昆布の煮物 石狩汁 牛乳プリン (小中のみ)	精白米(自校)	59	みそ ラーメン 牛乳 かたくち いわしの からあげ ブロッコリー のサラダ	(袋)中華そば	~小3 150	麦 ごはん 牛乳 八宝菜 春雨 サラダ かえり アー モンド	精白米(委託)	60	発 芽 玄 米 ご は ん 牛 乳 厚 揚 げ と チ ン ゲ ン サ イ の み そ 炒 め 大 根 の ゆ ず 香 和 え	精白米(自校)	66				
	コッペパン	40		米粒麦 自校	6		(袋)中華そば	小4~6 200		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73				
	牛乳	○ 206		牛肉(和牛スライス)(補助事業)	15		(袋)中華そば	中 250		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	発芽玄米	6		
	ペンネ	30		(冷)大豆水煮	15		豚肉 スライス	20		米粒麦 委託	7		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	発芽玄米	7
	ゆで塩	1.3		油揚げ	3		清酒	1		牛乳			豚肉 スライス	20	豚肉ミンチ	20	牛乳	
	牛肉ミンチ	5		人参	7		濃口醤油	0.8		八宝菜			生姜	2	清酒	2	厚揚げと	
	豚肉ミンチ	25		(冷)むき枝豆	5		白菜	30		春雨			清酒	2	生姜	0.6	揚げと	
	玉葱	30		サラダ油	1		もやし	15		かえり			濃口醤油	2	(冷)んにく	0.2	チンゲン	
	人参	15		清酒	1.6		人参	10		アー			(冷)紫いか 短冊	10	(冷)厚揚げ カット	50	サイ	
	しめじ	10		濃口醤油	1.6		玉葱	20		モンド			清酒	1	玉葱	25	ごま油	
	ピーマン	6		砂糖(上白糖)	0.8		中ねぎ	5					(レト)うずら卵	25	人参	15	砂糖(中双糖)	
	にんにく	0.3		食塩	0.65		にんにく	0.7					白菜	30	たけのこ	8	チンゲン	
	サラダ油	1.8		牛乳	○ 206		ごま油	1					玉葱	30	しいたけ スライス	2	サイ	
	トマトピューレ	13					(レト)がらスープ	3					たけのこ	10	チンゲン	15	ごま油	
	トマトケチャップ	7		てんぷら	8		清酒	1.5					人参	15	ごま油	0.8	砂糖(中双糖)	
	赤ぶどう酒	4		(乾)早煮昆布	2		砂糖(上白糖)	1.3					中ねぎ	5	濃口醤油	0.6	チキン	
	粉チーズ	2.5		れんこん いちよう切り	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8					ごま油	1	濃口醤油	2.2	コンソメ	
	ウスターソース	1.5		人参	10		食塩	0.3					(レト)がらスープ	1	(レト)がらスープ	3	みそ	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		つきこんにやく	15		こしょう	0.06					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	食塩	0.03	でんぷん	
	食塩	0.2		砂糖(中双糖)	2		でんぷん	1					食塩	0.5	こしょう	0.03	湯	
こしょう	0.05	みりん	0.5	湯	125			でんぷん	1	でんぷん	1	湯						
キャベツ	30	濃口醤油	2	牛乳	○ 206			湯	10	湯	20	湯						
きゅうり	20	一味	0.01	(冷)かたくちいわし粉付き	30			もやし	25	大根	45	大根						
赤パプリカ	5	だし汁	10	なたね油	4			きゅうり	15	人参	8	人参						
黄パプリカ	5			食塩	0.1			人参	7	上乾ちりめん	3	上乾ちりめん						
食酢	2.5	(冷)紅鮭(2cm角)骨皮なし	18	ブロッコリー カット	30			(乾)はるさめ カット	5	砂糖(上白糖)	2.3	砂糖(上白糖)						
(冷)レモン果汁	0.5	清酒	1	キャベツ	10			濃口醤油	2	ゆず酢	1.1	ゆず酢						
サラダ油	1	白菜	30	青じそドレッシング 乳・卵抜き	3			食酢	2	濃口醤油	1	濃口醤油						
砂糖(上白糖)	0.8	じゃがいも	25					砂糖(上白糖)	1.6	食酢	0.6	食酢						
食塩	0.3	太ねぎ	6					ごま油	1	からし粉	0.06							
こしょう	0.02	中みそ	6.5					からし粉	0.06	食塩	0.1							
		甘みそ	5					食塩	0.1									
		だし昆布	1					かえり	5									
		だし削り節 鯖抜き	4					アーモンド(四つ割)	4									
		水	100					砂糖(上白糖)	1									
								濃口醤油	0.3									
		(個)牛乳プリン	40					みりん	1									
								水	1									

国分寺 2月

22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)	60
牛乳	牛乳	206
冬野菜	豚肉 スライス	20
	ベーコン スライス	5
ポーク	赤ぶどう酒	1.5
	(冷)大豆水煮	30
ピーンズ	じゃがいも	30
	玉葱	25
ビーンズ	大根	20
	白菜	15
ひじき	人参	15
	セロリー	5
チーズ	サラダ油	0.8
	トマト水煮	7
のサラダ	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	6
ブルーベリー	砂糖(中双糖)	1.2
	ウスターソース	1
ベリー	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.65
	食塩	0.3
ジャム	こしょう	0.04
	湯	60
(小中のみ)	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	ダイスチーズ 角 生食用	6
(小中のみ)	(乾)ひじき	1.5
	キャベツ	30
りんご	人参	5
	食酢	3
(小中のみ)	サラダ油	2
	濃口醤油	2
タルト	砂糖(上白糖)	0.8
(小中のみ)	(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15
	(個)りんごのタルト(米粉)	35

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
ごはん	豚肉 スライス	20
	清酒	2
(麦入り)	生姜	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	18
牛乳	人参	7
	(冷)むぎ枝豆	5
ナムル	炒り白ごま	2
	ごま油	2
トック	砂糖(上白糖)	1.2
	濃口醤油	1.2
入りわかめ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
スープ	牛乳	206
ミックス	もやし	40
	ほうれん草	15
ナッツ	人参	5
	炒り白ごま	3
(小中のみ)	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味	0.01
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	8
	トック	22
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	サラダ油	0.6
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.35
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140
	(袋)ミックスナッツ	10

25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
ライス	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
ごはん	牛乳	206
牛乳	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	20
	赤ぶどう酒	2
切干	じゃがいも	45
	玉葱	40
大根	人参	15
	(乾)レンズ豆	5
のサラダ	セロリー	5
	にんにく	0.5
スープ	小麦粉	5
	サラダ油	4
小煮	カレー粉	1
	サラダ油	1
干し	(レト)がらスープ	4
	トマトケチャップ	2
(小中のみ)	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	0.4
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	湯	90
	(乾)切干し大根	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	ほうれん草	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	サラダ油	1
	小煮干し	4

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
牛乳	もち米	20
	小豆	7
ヒレカツ	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
ゆで野菜	牛乳	206
紅白	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
だんご	(冷)ヒレカツ	中 60
	なたね油	5
のすまし汁	きゅうり	10
	キャベツ	30
いちご	人参	10
	(袋)中濃ソース	小・中 8
クレープ	(冷)白玉	15
	(冷)白玉だんご 赤玉葱	15
小中のみ	(乾)干しいたけ スライス	1
	カットなると(3mm)	5
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2.2
	清酒	1
	食塩	0.2
	だし昆布	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
	水	125
	(個)いちごクレープ	35