

国分寺 3月

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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 根菜のクリームシチュー にんじんサラダ ネーブルオレンジ	コッペパン	50	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ 野菜マフィン(小中のみ)	精白米(委託)	60	ばらずし 牛乳 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 ひしもち(小中のみ)	精白米(自枝)	65	ガーリックピラフ(麦入り) 牛乳 ごぼうサラダ うずら卵とロメインレタスのスープ 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(自枝)	59	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 大根のおかか和え 豚汁 はるみ(小中のみ)	精白米(委託)	60
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		清酒	3		米粒麦 自枝	6		精白米(委託)	70
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		だし昆布	0.8		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	10		米粒麦 委託	6
	ベーコン スライス	5		米粒麦 委託	7		食酢	10		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	15		米粒麦 委託	7
	(冷)紫いか 短冊	10		牛赤肉スライス	45		砂糖(上白糖)	8		白ぶどう酒	1		牛乳	206
	(冷)あさりむき身	15		にんにく	1.5		食塩	0.8		玉葱	15		牛乳	206
	白ぶどう酒	1		炒り白ごま	1		(冷)むきえび	15		人参	5		さばの生姜煮	幼・小 50 中 70
	玉葱	20		ごま油	1		油揚げ	5		(冷)むき枝豆	3			
	じゃがいも	15		濃口醤油	2		人参	7		にんにく	1		ローズハム 短冊 卵抜き	7
	洗いごぼう	15		砂糖(三温糖)	1		ごぼう(ささがき・ごはん用)	8		サラダ油	1.4		大根	25
	大根	15		一味	0.01		(冷)グリーンピース	5		有塩バター	0.6		きゅうり	15
	人参	10		ほうれん草	25		(乾)高野豆腐 すし用	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		人参	5
	パセリ	0.5		濃口醤油	1.5		(乾)干しいたけ スライス	0.8		食塩	0.6		(乾)干しわかめ カット	0.5
	(レト)大豆ペースト	20		ごま油	0.3		清酒	2		こしょう	0.04		食酢	2
	サラダ油	1		もやし	35		淡口醤油	2.5		牛乳	206		濃口醤油	2
	小麦粉	4		人参	15		牛乳	206		(レト)まぐる油漬	8		サラダ油	0.5
	有塩バター	1		食酢	2.4		キャベツ	30		洗いごぼう	30		ごま油	0.5
	サラダ油	2		ごま油	1.5		小松菜	25		きゅうり	10		砂糖(上白糖)	1
	(レト)がらスープ	4		濃口醤油	1		人参	10		人参	8		花かつお	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		砂糖(上白糖)	1		食酢	1.5		(缶)ホールコーン	5		豚赤肉スライス	10
食塩	0.5	食塩	0.2	濃口醤油	1.5	食酢	2.7	さつまいも 角切り	40					
こしょう	0.04	牛乳	206	砂糖(上白糖)	1	濃口醤油	2	洗いごぼう	10					
ローリエ	0.1	トック	20	ごま油	0.5	サラダ油	1.5	つきこんにやく	10					
調理用牛乳	30	玉葱	35	炒り白ごま	1	砂糖(上白糖)	0.5	人参	5					
生クリーム	2	中ねぎ	3			こしょう	0.02	もやし	10					
湯	60	(乾)干しわかめ カット	0.8	(冷)豆腐 カット	30			中ねぎ	5					
(レト)まぐる油漬	12	(レト)がらスープ	4	型抜きかまぼこ(梅)	6	ポンス火腿 短冊 卵抜き	5	麦みそ	9					
人参	25	濃口醤油	0.8	玉葱	20	(レト)うずら卵	25	だし煮干し	4					
きゅうり	12	食塩	0.6	しめじ	7	玉葱	25	水	100					
りんご酢	3.5	こしょう	0.03	中ねぎ	5	ロメインレタス	20							
サラダ油	3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	食塩	0.7	サラダ油	0.5	はるみ	50					
食塩	0.3	ごま油	0.2	濃口醤油	0.5	(レト)がらスープ	4	紙ナフキン	1					
こしょう	0.02	湯	140	だし削り節 鯖抜き	4	食塩	0.6							
砂糖(上白糖)	0.6	(袋)野菜マフィン	25	だし昆布	1	濃口醤油	0.5							
				水	120	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							
				(個)菱餅	30	でんぷん	0.5							
						ごま油	0.2							
						こしょう	0.03							
						湯	120							
						(個)牛乳プリン	40							

国分寺 3月

8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	6
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	白菜	30
玉葱	25	
(レト)たけのこポイル(ホール)	8	
人参	8	
しいたけ スライス	3	
中ねぎ	5	
フォー	4	
生姜	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口醤油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(レト)まぐろ油漬	8	
キャベツ	30	
人参	5	
ダイスチーズ 角 生食用	6	
(乾)ひじき	1.5	
食酢	3	
サラダ油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.8	

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	炊き込みわかめ	2
	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
	板こんにやく	35
洗いごぼう	30	
れんこん いちょう切り	15	
人参	15	
(冷)さやいんげん	8	
ごま油	1.5	
濃口醤油	4	
砂糖(中双糖)	2.8	
でんぷん	0.7	
水	6	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
小松菜	25	
キャベツ	25	
もやし	20	
アーモンド(刻み)	1.5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.2	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
アーモンド(粉)	1	
(個)みかんタルト(米粉)	35	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼~小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	牛肉 スライス	30
	玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
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	
濃口醤油	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.03	
コーンスターチ	4	
湯	85	
牛乳	206	
(レト)まぐろ油漬	8	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
(個)ヨーグルト	小 80	
(個)ヨーグルト	中 100	

11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
	牛乳	206
	生ちくわ	50
	天ぶら粉 乳・卵抜き	6
	青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
小松菜	25	
キャベツ	35	
人参	5	
たくあん漬 きざみ	5	
濃口醤油	1	
炒り白ごま	1.5	
(冷)すいとん	25	
油揚げ	5	
大根	25	
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(個)ぶどうゼリー	40	
(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2	
おかかふりかけ(小中のみ)		
おかかふりかけ(小中のみ)		

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	牛赤肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
清酒	2	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.5	
牛乳	206	
(冷)厚揚げ カット	40	
豚赤肉ミンチ	15	
大根	60	
人参	10	
(冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
サラダ油	0.5	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
玉葱	25	
(乾)そうめん	3	
中ねぎ	5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
食塩	0.5	
淡口醤油	0.4	
清酒	1	
水	130	
(袋)黒豆とナッツ	小 10	
(袋)黒豆とナッツ	中 15	

国分寺 3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
コッペパン	コッペパン	50	中華 どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	60	セル フハン バー ガー (コッ ペ パ ン ハ ン バ ー ゲ ー ゆ で 野 菜 濃 厚 ソ ー ス)	コッペパン(丸型)	50	麦 ご は ん 牛 乳	精白米(委託)	60	ご は ん 牛 乳	精白米(自校)	72
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		精白米(委託)	70		精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	ハン バー ゲ ー	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206
	豚赤肉ミンチ	20		米粒麦 委託	7		(冷)ハンバーグ(ポイル)	幼・小 60		牛乳	206		米粒麦 委託	7
牛乳	(冷)白いんげん豆	20	春 雨 サ ラ ダ	生姜	2	ゆ で 野 菜	(冷)ハンバーグ(ポイル)	中 80	か た く ち い わ し の 南 蛮 漬 け	(冷)かたくちいわし 粉付き	35	か た く ち い わ し の 南 蛮 漬 け	(冷)ひろうす ミニ	20
	(冷)金時豆	15		濃口醤油	1		キャベツ	35		なたね油	4		つきこんにやく	25
チリ コ ン カ ー ン	じゃがいも	55	さ つ ま い も の か ら 揚 げ	清酒	1	ゆ で 野 菜	人参	10	お ひ た し	細ねぎ	2	う ち こ み 汁	洗いごぼう	15
	玉葱	40		(冷)紫いか 短冊	10		ゆで塩	0.5		食酢	3.5		人参	10
切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ	(袋)トマト水煮	8	牛 乳	清酒	1	ゆ で 野 菜	(レト)うずら卵	25	お ひ た し	食酢	3.5	う ち こ み 汁	(冷)さやいんげん	8
	にんにく	1		濃口醤油	1		ゆで塩	0.5		(レト)白菜	30		濃口醤油	2.5
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	パセリ	0.8	牛 乳	玉葱	30	ゆ で 野 菜	(袋)濃厚ソース	10	う ち こ み 汁	濃口醤油	2.5	う ち こ み 汁	サラダ油	1
	サラダ油	1		(レト)たけのこポイル(ホール)	15		ベーコン スライス	8		砂糖(上白糖)	2.5		みりん	0.9
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	トマトケチャップ	6	牛 乳	人参	10	ゆ で 野 菜	(缶)クリームコーン	20	う ち こ み 汁	一味	0.01	う ち こ み 汁	砂糖(三温糖)	3
	砂糖(中双糖)	1.5		チンゲンサイ	5		(缶)ホールコーン	5		水	1.3		水	1.3
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	ウスターソース	1	牛 乳	ごま油	0.5	ゆ で 野 菜	玉葱	40	う ち こ み 汁	もやし	30	う ち こ み 汁	だし汁	20
	赤ぶどう酒	1		(レト)がらスープ	3		人参	10		エリンギ カット	8		小松菜	25
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	牛 乳	濃口醤油	1.5	ゆ で 野 菜	パセリ	0.5	う ち こ み 汁	大根	15	う ち こ み 汁	油揚げ	5
	食塩	0.3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		パセリ	0.5		サラダ油	1		人参	7
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	チリパウダー	0.05	牛 乳	食塩	0.5	ゆ で 野 菜	サラダ油	1	う ち こ み 汁	濃口醤油	2.5	う ち こ み 汁	人参	10
	湯	30		こしょう	0.04		小麦粉	4		花かつお	1		濃口醤油	2.5
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	きゅうり	10	牛 乳	でんぶん	1	ゆ で 野 菜	有塩バター	1	う ち こ み 汁	油揚げ	5	う ち こ み 汁	(乾)干しわかめ カット	0.5
	(乾)切干し大根	5		湯	55		サラダ油	2		生うどん さぬきの夢2009	20		油揚げ	5
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	人参	5	牛 乳	牛乳	○ 206	ゆ で 野 菜	(レト)がらスープ	4	う ち こ み 汁	生うどん さぬきの夢2009	20	う ち こ み 汁	甘みそ	5
	(缶)ホールコーン	5		もやし	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		食塩	0.6		大根	15
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	(乾)刻み昆布	0.5	牛 乳	きゅうり	15	ゆ で 野 菜	食塩	0.6	う ち こ み 汁	人参	8	う ち こ み 汁	湯	120
	食酢	2.7		きゅうり	15		こしょう	0.04		ろーりえ	0.1		中ねぎ	5
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	濃口醤油	2.5	牛 乳	人参	7	ゆ で 野 菜	しょう油	0.1	う ち こ み 汁	しいたけ スライス	5	う ち こ み 汁		
	砂糖(上白糖)	1.2		(乾)はるさめ カット	5		ローリエ	0.1		調理用牛乳	○ 30		中みそ	6
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	サラダ油	0.5	牛 乳	濃口醤油	2	ゆ で 野 菜	生クリーム	75	う ち こ み 汁	甘みそ	5	う ち こ み 汁		
	ごま油	0.5		濃口醤油	2		水	75		だし煮干し	4		だし煮干し	4
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)	炒り白ごま	1	牛 乳	食酢	2	ゆ で 野 菜	清見オレンジ	50	う ち こ み 汁	水	150	う ち こ み 汁		
	(袋)いちごジャム	15		砂糖(上白糖)	1.6		清見オレンジ	50						
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)			牛 乳	ごま油	1	ゆ で 野 菜			う ち こ み 汁			う ち こ み 汁		
				からし粉	0.06									
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)			牛 乳	さつまいも 角切り	50	ゆ で 野 菜			う ち こ み 汁			う ち こ み 汁		
				なたね油	4									
い ち ご ジ ャ ム (小 中 の み)			牛 乳	食塩	0.2	ゆ で 野 菜			う ち こ み 汁			う ち こ み 汁		

22日(月)

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
肉 じゃが	牛赤肉スライス	30
	清酒	1
ちりめん 和え	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
あさりの 佃煮 (小中のみ)	湯	5
	(レト)まぐろ油漬	8
	上乾ちりめん	3
	小松菜	25
	もやし	40
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.7
	砂糖(上白糖)	0.5
	(個)あさり佃煮	8

23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
高野 豆腐の 卵とじ	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	35
	人参	10
	しいたけ スライス	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	みりん	0.5
	濃口醤油	3
	食塩	0.1
	だし削り節 鯖抜き	2.5
	湯	50
	ほうれん草	25
	キャベツ	20
	もやし	20
	花かつお	1
	濃口醤油	1.8
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
(袋)ひじきのり	(袋)ひじきのり	10