

## A7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	こしょう(300g)	0.03
	缶)カレー粉	0.7
野菜		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ウスターソース	1	
149		
206	牛乳	206
コン		
ソメ	レト)まぐろ油漬け	10
ス	キャベツ	15
プ	きゅうり	15
	乾)かんぴょう カット(2cm)	1
	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
53	こしょう(300g)	0.04
	冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ(英字)	7
	人参	7
	セロリ	5
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.03
	濃口醤油	0.2
184	湯	120



## A17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	1
牛乳	乾)炒り黒ごま	0.7
鶏肉の から揚げ	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	33
	鶏肉 もも 皮なし カット	22
	濃口醤油	4
	清酒	1
	生姜	1
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油	5
野菜 サラダ	キャベツ	40
	人参	10
	(個)焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
すまし 汁	型抜きかまぼこ(桜)	6
	冷)豆腐 カット	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.7
	乾)干しわかめ	0.5
	清酒	1
	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
乾)だし昆布	0.5	
いちご ゼリー	水	120
	(個)いちごゼリー	40

## A18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペ パン	(個)コッペパン 袋入り	小1 30
	(個)コッペパン 袋入り	小2-6 40
	(個)コッペパン 袋入り	中 50
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	40
	ゆで塩	1.5
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1.5
牛乳	豚肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	8
ソー ース	ウスターソース	2.3
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.05
	乾)粉かつお	0.5
	乾)青のり粉	0.2
	きゅうり	10
	乾)切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
パ ゲ テ ィ	乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.7
	はっさく	35

## A19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
牛乳	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
	缶)カレー粉	1
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ(1kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
海 藻 サ ラ ダ	チャツネ(450g)	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう(300g)	0.04
	水	90
	牛乳	206
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
小 煮 干 し	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	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
	乾)小煮干し	4

## A20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく	25
	人参	12
	洗いごぼう	10
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	冷)さやいんげん	10
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	本みりん	0.5
	湯	20
	もやし	25
	キャベツ	20
きゅうり	20	
香 り あ え	上乾ちりめん	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
	(個)野菜ふりかけ	2.5
	(個)梅干し	3
ふ り か け	(個)プリン 乳・卵抜き	60
小 の み		
梅 干 し		
中 の み		

## A21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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
肉 じ ゃ が	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
	ほうれん草	15
	キャベツ	30
もやし	20	
ア ー モ ン ド あ え	乾)アーモンド 刻み	1.5
	濃口醤油	2.7
	食酢	2.2
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	1
	乾)アーモンド 粉	1
	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
砂糖(三温糖)	1.2	
小 魚 の 甘 酢 あ え	乾)炒り白ごま(1kg)	0.4





B10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206	コッペパン	60
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ	5
	玉ねぎ	40
	キャベツ	15
	人参	15
	チンゲンサイ	10
牛乳	セロリ	2
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.03
	湯	80
	じゃがいも	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
ウインナーと野菜のスープ煮	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	小中のみ10
	ミニトマト	30
	(個)いちごジャム	20
ポテトサラダ		
ミニトマト		
いちごジャム(中のみ)		

B11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	35
牛乳	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.04
八宝菜	でん粉	1
	湯	8
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
	でん粉	3
	なたね油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
大豆と小煮干しの揚げ煮		

B12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206	(個)コッペパン 袋入り	幼-小1 40
	(個)コッペパン 袋入り	小2 50
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
	冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
牛乳	レト)トマト水煮 ダイス	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
チリコンカン	チリパウダー	0.05
	湯	30
	冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	20
	アスパラガス	10
	食酢	3.5
	砂糖(上白糖)	2
	サラダ油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.04
グリーンサラダ	清見オレンジ	50

B13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)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ	5
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	1
牛乳	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.05
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬け	10
	キャベツ	25
	人参	5
ひじきとチーズの鉄骨サラダ	ダイスチーズ	5
	乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	3
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう(300g)	0.02
	冷)ベーコン スライス	7
	缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
コーンスープ	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	水	100
	(個)ヨーグルト	70

B14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼小50
	(冷)さばの生姜煮	中70
	ほうれん草	25
	キャベツ	35
	乾)花かつお	1
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	濃口醤油	2.5
牛乳	ポン酢	1.5
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	25
	人参	5
	中ねぎ	5
	キャベツ	7
	中みそ	6
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
おなかあえ	湯	110



B24日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	牛肉 スライス	30	
肉 じ ゃ が	じゃがいも	80	
	玉ねぎ	50	
ア ー モ ン ド あ え <sup>216</sup>	つきこんにやく	25	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4	
	砂糖(中双糖)	3	
	清酒	3	
	食塩	0.1	
	湯	5	
	小 魚 の 甘 酢 あ え <sup>74</sup>	ほうれん草	15
		キャベツ	30
		もやし	20
		乾)アーモンド 刻み	1.5
		濃口醤油	2.7
		食酢	2.2
		砂糖(上白糖)	1
サラダ油		1	
乾)アーモンド 粉		1	
上乾ちりめん		4	
食酢	1		
ポン酢	1		
8	砂糖(三温糖)	1.2	
	乾)炒り白ごま(1kg)	0.4	

B25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
山 菜 ご はん ( 麦 入 り ) 牛 乳 <sup>137</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	レト)山菜ミックス水煮	15
	人参	5
	つきこんにやく	5
	サラダ油	3
ま ぐ ろ と ひ じ き の あ え も の 豚 汁 <sup>56</sup>	濃口醤油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬け	15
	乾)ひじき	1.8
	キャベツ	20
	きゅうり	5
	缶)ホールコーン	5
	人参	3
セロリ	1	
204	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	食酢	1.5
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	5
もやし	5	
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
乾)だし煮干し	4	
水	110	

B26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー ( コ ッ ペ パ ン ) 牛 乳 <sup>60</sup>	コッペパン(丸型)	60	
	牛乳	206	
	(冷)おからハンバーグ	幼小50	
	(冷)おからハンバーグ	中60	
	キャベツ	30	
	人参	3	
	ピーマン	3	
	ゆで塩	0.4	
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8	
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8	
牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ <sup>44</sup>	(個)スライスチーズ	中のみ20	
	冷)ベーコン スライス	5	
	冷)白いんげん豆	18	
	玉ねぎ	40	
	人参	10	
	乾)マカロニ(シエル)	7	
	セロリ	2	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	レト)トマト水煮 ダイス	8	
216	レト)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	1	
	食塩	0.7	
	こしょう(300g)	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	20		

B27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
た け の こ こ は ん <sup>145</sup>	精白米(自校)	80	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	新たけのこ水煮 ホール	25	
	冷)むぎ枝豆	7	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	清酒	2	
牛 乳 き ん ぴ ら <sup>206</sup>	食塩	0.9	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	乾)だし昆布	0.5	
	牛乳	206	
	かきたま汁		
	てんぷら	10	
	ごぼう スティック状(サラダ用)	15	
	つきこんにやく	15	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	8	
野 菜 マ フ ィ ン ( 中 の み ) <sup>65</sup>	ごま油	1	
	濃口醤油	2	
	砂糖(三温糖)	1	
	本みりん	1	
	乾)炒り白ごま(1kg)	2	
	一味とうがらし	0.01	
	鶏卵	20	
	玉ねぎ	30	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
199	乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	0.5	
	湯	130	
	30		
	(個)野菜マフィン	30	

B28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	(冷)さごし	幼-小2 35	
さ ご し の か ら 揚 げ <sup>62</sup>	(冷)さごし	小3-6 50	
	(冷)さごし	中 70	
	食塩	0.3	
	米粉	7	
	なたね油	5	
	油揚げ	5	
	新たけのこ水煮 ホール	20	
	缶)ふき水煮 カット(5cm)	10	
	人参	5	
	濃口醤油	1	
た け の こ と ふ き の 土 佐 煮 <sup>63</sup>	砂糖(中双糖)	0.8	
	本みりん	0.7	
	乾)花かつお	0.5	
	だし汁	20	
	食塩	0.1	
	油揚げ	5	
	キャベツ	20	
	玉ねぎ	15	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
み そ 汁 <sup>187</sup>	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	水	120	
	あ さ り の 佃 煮 <sup>10</sup>		
	あさりの佃煮	10	

## 国分寺・鬼無7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	牛乳	
	こしょう(300g)	0.03
缶)カレー粉	0.7	
野菜		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
149 ウスターソース	1	
206 牛乳	206	
コン ソメ スープ	レト)まぐろ油漬け	10
	キャベツ	15
	きゅうり	15
	乾)かんぴょう カット(2cm)	1
	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
	53 こしょう(300g)	0.04
	冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ(英字)	7
人参	7	
セロリ	5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう(300g)	0.03	
濃口醤油	0.2	
184 湯	120	



B4月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	8
		白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス	5	
	じゃがいも	50	
	玉ねぎ	40	
	人参	10	
	エリンギ	10	
パセリ	0.5		
サラダ油	1		
食塩	0.7		
こしょう(300g)	0.05		
小麦粉(中力粉)	5		
サラダ油	4		
有塩バター	1		
ローリエ	0.1		
レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
調理用牛乳(1L)	30		
湯 <sup>242</sup>	湯	60	
チョコ大豆クリーム(中のみ) <sup>77</sup>	冷)ベーコン スライス	7	
	キャベツ	35	
	しめじ	15	
	人参	10	
	缶)ホールコーン	8	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	0.2	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
	食塩	0.2	
	こしょう(300g)	0.03	
(個)チョコ大豆クリーム <sup>15</sup>	(個)チョコ大豆クリーム	15	

国分寺・鬼無18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
牛乳 <sup>89</sup>	乾)小豆	7
	食塩	1
乾)炒り黒ごま	乾)炒り黒ごま	0.7
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳
鶏肉のから揚げ	鶏肉 胸 皮なし カット	33
	鶏肉 もも 皮なし カット	22
	濃口醤油	4
	清酒	1
	生姜	1
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油	5
	キャベツ	40
	人参	10
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
野菜サラダ <sup>73</sup>	型抜きかまぼこ(桜)	6
	冷)豆腐 カット	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.7
	乾)干しわかめ	0.5
	清酒	1
	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
乾)だし昆布	0.5	
水 <sup>178</sup>	水	120
(個)いちごゼリー <sup>40</sup>	(個)いちごゼリー	40

国分寺・鬼無19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン <sup>40</sup>	コッペパン	40
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳
牛乳	乾)スパゲティ ハーフ	40
	ゆで塩	1.5
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1.5
	豚肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
生姜	1	
にんにく	0.1	
サラダ油	2	
とんかつソース	8	
ウスターソース	2.3	
食塩	0.5	
こしょう(300g)	0.05	
乾)粉かつお	0.5	
乾)青のり粉 <sup>158</sup>	乾)青のり粉	0.2
きゅうり	10	
乾)切干し大根	5	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.7	
はっさく <sup>33</sup>	はっさく	35

国分寺・鬼無20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
小麦粉(中力粉)	6	
サラダ油	4	
缶)カレー粉	1	
サラダ油	2	
レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	2	
トマトケチャップ(1kg)	2	
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(450g)	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう(300g)	0.04	
水 <sup>336</sup>	水	90
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
乾)海藻ミックス	乾)海藻ミックス	1
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
乾)炒り白ごま(1kg)	乾)炒り白ごま(1kg)	1
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	
乾)小煮干し <sup>58</sup>	乾)小煮干し	4

国分寺・鬼無21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん <sup>90</sup>	精白米(自校)	90	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
鶏肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
冷)ミニひろうす	冷)ミニひろうす	20	
つきこんにやく	つきこんにやく	25	
人参	人参	12	
洗いごぼう	洗いごぼう	10	
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	10	
乾)ひじき	乾)ひじき	3	
サラダ油	サラダ油	1	
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	5	
濃口醤油	濃口醤油	4.5	
本みりん	本みりん	0.5	
湯 <sup>131</sup>	湯	20	
香りあえ	もやし	25	
ふりかけ(小のみ)	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
梅干し(中のみ)	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
プリン(中のみ)	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	冷)レモン果汁	1.5
プリン(中のみ)	濃口醤油	濃口醤油	0.3
	食塩	食塩	0.3
プリン(中のみ)	(個)野菜ふりかけ	(個)野菜ふりかけ	2.5
	(個)梅干し	(個)梅干し	3
プリン(中のみ)	(個)プリン 乳・卵抜き	(個)プリン 乳・卵抜き	60



## C7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ ( 麦 入 り )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	こしょう(300g)	0.03
	缶)カレー粉	0.7
野菜		
サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ウスターソース	1
コ ン ソ メ ス ー プ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬け	10
	キャベツ	15
	きゅうり	15
	乾)かんぴょう カット(2cm)	1
	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(300g)	0.04
	冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
乾)マカロニ(英字)	7	
人参	7	
セロリ	5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう(300g)	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	

## C10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り(3cm)	55
魚 の ご ま 揚 げ <sup>77</sup>	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	でん粉	6
	米粉	4
	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	なたね油	5
	てんぷら	5
	白菜	40
	小松菜	20
	もやし	10
	濃口醤油	2.1
	本みりん	1
	だし汁	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	木綿豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	0.5	
水 <sup>210</sup>	130	

## C11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛 乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス	5
ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ <sup>211</sup>	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ	5
	玉ねぎ	40
	キャベツ	15
	人参	15
	チンゲンサイ	10
	セロリ	2
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.03
	湯	80
	じゃがいも	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	小中のみ10
	ミニトマト	30
	(個)いちごジャム	20
ポテトサラダ <sup>61</sup>		
ミニトマト <sup>10</sup>		
いちごジャム(中のみ)		

## C12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
ハ 宝 菜 <sup>88</sup>	生姜	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	35
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.04
	でん粉	1
	湯 <sup>185</sup>	8
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
でん粉	3	
なたね油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
乾)炒り白ごま(1kg)	1	
湯 <sup>43</sup>		

## C13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛 乳 <sup>196</sup>	豚肉 ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
	冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	20
	アスパラガス	10
食酢	3.5	
砂糖(上白糖)	2	
サラダ油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう(300g)	0.04	
清見オレンジ	50	

## C14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス ( 麦 入 り ) 牛 乳 <sup>159</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ	5
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.05
	牛乳 <sup>206</sup>	206
	レト)まぐろ油漬け	10
	キャベツ	25
	人参	5
ダ이스チーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう(300g)	0.02	
冷)ベーコン スライス	7	
缶)クリームコーン	40	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう(300g)	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
水 <sup>182</sup>	100	
(個)ヨーグルト	70	

C17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼小50
さ ば の 生 姜 煮	(冷)さばの生姜煮	中70
	ほうれん草	25
お か か あ え	キャベツ	35
	乾)花かつお	1
す い と ん 汁 <sup>66</sup>	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	濃口醤油	2.5
お か か あ え	ポン酢	1.5
	冷)すいとん	25
す い と ん 汁 <sup>192</sup>	油揚げ	5
	大根	25
す い と ん 汁 <sup>192</sup>	人参	5
	中ねぎ	5
す い と ん 汁 <sup>192</sup>	中みそ	7
	甘みそ	6
す い と ん 汁 <sup>192</sup>	乾)だし煮干し	4
	湯	110

C18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 <sup>89</sup>	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛 乳 <sup>206</sup>	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス	5
ク リ ー ム シ ン チ ュー	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
ク リ ー ム シ ン チ ュー	人参	10
	エリンギ	10
ク リ ー ム シ ン チ ュー	パセリ	0.5
	サラダ油	1
ク リ ー ム シ ン チ ュー	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.05
ク リ ー ム シ ン チ ュー	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	4
ク リ ー ム シ ン チ ュー	有塩バター	1
	ローリエ	0.1
ク リ ー ム シ ン チ ュー	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ク リ ー ム シ ン チ ュー	調理用牛乳(1L)	30
	湯	60
ク リ ー ム シ ン チ ュー	冷)ベーコン スライス	7
	キャベツ	35
ク リ ー ム シ ン チ ュー	しめじ	15
	人参	10
ク リ ー ム シ ン チ ュー	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
ク リ ー ム シ ン チ ュー	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
ク リ ー ム シ ン チ ュー	食塩	0.2
	こしょう(300g)	0.03
ク リ ー ム シ ン チ ュー	(個)チョコ大豆クリーム	15

C19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
牛 乳 <sup>89</sup>	乾)小豆	7
	食塩	1
牛 乳 <sup>89</sup>	乾)炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
鶏 肉 の か ら 揚 げ	鶏肉 胸 皮なし カット	33
	鶏肉 もも 皮なし カット	22
鶏 肉 の か ら 揚 げ	濃口醤油	4
	清酒	1
野 菜 サ ラ ダ	生姜	1
	でん粉	5
野 菜 サ ラ ダ	米粉	2
	なたね油	5
野 菜 サ ラ ダ	キャベツ	40
	人参	10
野 菜 サ ラ ダ	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	型抜きかまぼこ(桜)	6
野 菜 サ ラ ダ	冷)豆腐 カット	20
	玉ねぎ	20
野 菜 サ ラ ダ	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.7
野 菜 サ ラ ダ	乾)干しわかめ	0.5
	清酒	1
野 菜 サ ラ ダ	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
野 菜 サ ラ ダ	乾)だし削り節 鯖抜き	3
	乾)だし昆布	0.5
野 菜 サ ラ ダ	水	120
	(個)いちごゼリー	40

C20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パン <sup>40</sup>	コッペパン	40
	牛乳	206
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	乾)スパゲティ ハーフ	40
	ゆで塩	1.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	豚肉 スライス	15
	キャベツ	30
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	玉ねぎ	20
	人参	10
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	生姜	1
	にんにく	0.1
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	サラダ油	2
	とんかつソース	8
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	ウスターソース	2.3
	食塩	0.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	こしょう(300g)	0.05
	乾)粉かつお	0.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	乾)青のり粉	0.2
	きゅうり	10
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	乾)切干し大根	5
	人参	5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.7
小 型 コ ッ ペ パン <sup>206</sup>	はっさく	35

C21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
カ レ ー ラ イ ス	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
カ レ ー ラ イ ス	玉ねぎ	40
	人参	10
カ レ ー ラ イ ス	冷)むぎ枝豆	5
	乾)レンズ豆	5
カ レ ー ラ イ ス	セロリ	5
	にんにく	0.5
カ レ ー ラ イ ス	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
カ レ ー ラ イ ス	缶)カレー粉	1
	サラダ油	2
カ レ ー ラ イ ス	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
カ レ ー ラ イ ス	トマトケチャップ(1kg)	2
	ウスターソース	1.3
カ レ ー ラ イ ス	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
カ レ ー ラ イ ス	チャツネ(450g)	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
カ レ ー ラ イ ス	食塩	0.8
	こしょう(300g)	0.04
カ レ ー ラ イ ス	水	90
	牛乳	206
カ レ ー ラ イ ス	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
カ レ ー ラ イ ス	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
カ レ ー ラ イ ス	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	食酢	3
カ レ ー ラ イ ス	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
カ レ ー ラ イ ス	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
カ レ ー ラ イ ス	乾)小煮干し	4



## D7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	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
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	こしょう(300g)	0.03
	缶)カレー粉	0.7
野菜		
サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ウスターソース	1
コン ソメ スープ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬け	10
	キャベツ	15
	きゅうり	15
	乾)かんぴょう カット(2cm)	1
	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(300g)	0.04
	冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
乾)マカロニ(英字)	7	
人参	7	
セロリ	5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう(300g)	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	





D24日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレ ー ライ ス ( <small>麦 ご は ん</small> )	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
牛 乳	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
	缶)カレー粉	1
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ(1kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
海 藻 サ ラ ダ	チャツネ(450g)	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう(300g)	0.04
	336 水	90
	206 牛乳	206
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
小 煮 干 し	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	58 サラダ油	0.5
	4 乾)小煮干し	4

D25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>90</sup>	精白米(自校)	90
	206 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
	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく	25
	人参	12
	洗いごぼう	10
	冷)さやいんげん	10
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 <sup>131</sup>	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	本みりん	0.5
	湯	20
	香りあえ	
	もやし	25
	キャベツ	20
	きゅうり	20
ふ り か け ( <small>小 の み</small> )	上乾ちりめん	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
	72 (個)野菜ふりかけ	2.5
	3 (個)梅干し	3
	60 (個)プリン 乳・卵抜き	60
	プリン(中のみ)	

D26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛乳	
	牛肉 スライス	30
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
牛 乳	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
	小魚の甘酢あえ	
	ほうれん草	15
	キャベツ	30
	もやし	20
ア ー モ ン ド あ え <sup>216</sup>	乾)アーモンド 刻み	1.5
	濃口醤油	2.7
	食酢	2.2
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	1
	乾)アーモンド 粉	1
	74 上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
小 魚 の 甘 酢 あ え <sup>8</sup>	乾)炒り白ごま(1kg)	0.4

D27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
山 菜 ご は ん ( <small>麦 入 り</small> )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	レト)山菜ミックス水煮	15
	人参	5
	つきこんにやく	5
	サラダ油	1
牛 乳	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	206 牛乳	206
	レト)まぐろ油漬け	15
	乾)ひじき	1.8
	キャベツ	20
	きゅうり	5
	缶)ホールコーン	5
	人参	3
	セロリ	1
ま ぐ ろ と ひ じ き の あ え の 豚 汁	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	食酢	1.5
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	56 豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	5
もやし	5	
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
乾)だし煮干し	4	
204 水	110	

D28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー ( <small>コ ッ ペ パ ン</small> )	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	幼小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
	キャベツ	30
	人参	3
	ピーマン	3
	ゆで塩	0.4
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
牛 乳	(個)スライスチーズ	中のみ20
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	18
	玉ねぎ	40
	人参	10
	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮 ダイス	8
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.03
	216 チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	20 ローリエ	0.1
	湯	120