

A15日(月)		
献立名	食品名	
ガーリックピラフ(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)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
(個)焼煎ごぼうレタス 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	15	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
はるさめ カット(9cm)	5	
乾)干しいたけ スライス	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	

A16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン(袋入り)	(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	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	40
	人参	15
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
こしょう	0.05	
キャベツ	35	
冷)ブロッコリー	15	
缶)ホールコーン	5	
赤ピーマン	3	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
小夏	20	

A17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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	でん粉	6
	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	10
	人参	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
麦みそ	11	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	
(個)ひじきのり	10	

A18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
	人参	7
乾)炒り白ごま(1kg)	1	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3.5	
砂糖(中双糖)	2	
本みりん	1	
だし汁	5	
木綿豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.7	
麩	0.5	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
水	120	
(冷)ココアワッフル	28	

A19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	1	
湯	80	
牛乳	206	
キャベツ	20	
冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	
(個)みかんジュース	125	

A22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		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	
	玉ねぎ	30	
	人参	8	
冷)さやいんげん	7		
高野 豆腐 の卵 とじ	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
	だし汁	50	
	春大 根の みそ 汁 ¹⁶²	油揚げ	5
		玉ねぎ	10
		大根	20
		えのきたけ	10
		中ねぎ	5
中みそ		7	
甘みそ		6	
乾)だし煮干し		4	
湯		120	
ふり かけ ¹⁸⁷		(個)野菜ふりかけ	2.5

A23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッ ペ パン ⁶⁰	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)さごし	小1-2 35
	牛乳	冷)さごし	小3-6 50
		冷)さごし	中 70
	清酒	2	
	食塩	0.2	
	でん粉	5	
	なたね油	4	
	冷)レモン果汁	4	
砂糖(上白糖)	4		
牛乳 さご しの レモ ンソ ース ⁷⁴	濃口醤油	3	
	本みりん	1	
	でん粉	0.3	
	アスパラガス	20	
	きゅうり	25	
	缶)ホールコーン	5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷)ベーコン スライス	5	
	玉ねぎ	20	
	じゃがいも	20	
お茶 ビー ンズ	人参	7	
	セロリー	5	
	パセリ	0.5	
	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	0.03	
	濃口醤油	0.2	
湯	120		
コン ソメ スー プ ¹⁸²	(個)プロセスチーズ	15	

A24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り (麦 ご は ん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
牛乳	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	5
か ん び よ う の あ え も の	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でん粉	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
	煎茶 粉末	0.1
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.01
お 茶 ビ ー ン ズ ²⁷		

A25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジ ヤ ン バ ラ ヤ (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
牛乳	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味とうがらし	0.01
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ わ か め ス ー プ ¹⁶⁷	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	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	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140

A26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉 スライス	40
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	キャベツ	25	
	玉ねぎ	20	
	人参	8	
	中ねぎ	5	
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	サラダ油	1	
	赤みそ	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1	
	木綿豆腐	20	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	新たけのこ水煮 ホール	10	
	つきこんにゃく	7	
あ さ り の 佃 煮 ¹¹²	中ねぎ	5	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.7	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
	水	120	
	あさりの佃煮	10	

A29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たきこ みおこ わ 牛乳 切り干し 大根の サラダ ワンタ ンスー プ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	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	
(個)練々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
豚赤肉 スライス	10	
清酒	1	
乾)たんめん	7	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
ごま油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
湯	130	

A30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッ ペ パン	コッペパン	60
206	牛乳	206
豚肉 スライス	25	
冷)ベーコン スライス	5	
冷)大豆水煮	30	
じゃがいも	45	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
バター	0.5	
トマトピューレ	6	
トマトケチャップ(1kg/3kg)	3	
砂糖(上白糖)	1.2	
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	0.5	
こしょう	0.05	
湯	40	
夏 みか ん サ ラ ダ	キャベツ	35
きゅうり	15	
缶)夏みかん	20	
(個)コールスロドレッシング 乳・卵抜き	10	

A31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)	70
80	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
牛 乳	豚肉 ミンチ	15
焼 き 豆 腐	焼き豆腐	85
の み そ	玉ねぎ	30
そ ぼ ろ 煮	人参	10
煮	チンゲンサイ	10
煮	中ねぎ	3
煮	乾)干しいたけ スライス	1
煮	生姜	0.5
煮	にんにく	0.1
煮	ごま油	1
煮	赤みそ	6.5
煮	砂糖(三温糖)	3
煮	清酒	2
煮	濃口醤油	2
煮	一味とうがらし	0.02
煮	でん粉	1
煮	水	20
煮	小松菜	20
煮	キャベツ	35
煮	人参	7
煮	乾)炒り白ごま(1kg)	1
煮	(個)ソイルゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10

B22日(月)

献立名	食品名		
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛肉 スライス	20	
	じゃがいも	45	
	玉ねぎ	45	
	人参	10	
	エリンギ	6	
	冷)グリーンピース	6	
	にんにく	0.3	
	サラダ油	1	
	小麦粉(中力粉)	5	
	サラダ油	2	
	バター	3	
	トマトピューレ	10	
	野菜サラダ	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	2	
	ウスターソース	2	
	食塩	1	
	こしょう	0.07	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	からし粉	0.15	
	ローリエ	0.1	
	ピザ用チーズ	1	
	湯	80	
	牛乳	206	
	キャベツ	20	
	冷)ブロッコリー	20	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	乾)小煮干し	4	
	(個)みかんジュース	125	

B23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)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	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
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
だし汁	50	
油揚げ	5	
玉ねぎ	10	
大根	20	
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	
(個)野菜ふりかけ	2.5	

B24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	60
	牛乳	206
	(冷)さごし	幼-小2 35
	(冷)さごし	小3-6 50
	(冷)さごし	中 70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
きゅうり	25	
缶)ホールコーン	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
玉ねぎ	20	
じゃがいも	20	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ	15	

B25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
湯	60	
牛乳	206	
きゅうり	15	
人参	5	
乾)かんぴょう カット(2cm)	5	
乾)刻み昆布	0.5	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)大豆水煮	20	
でん粉	1	
なたね油	2	
きな粉 青大豆	2	
煎茶 粉末	0.1	
砂糖(三温糖)	2	
食塩	0.01	

B26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
こしょう	0.03	
一味とうがらし	0.01	
牛乳	206	
冷)ブロッコリー	25	
きゅうり	20	
缶)ホールコーン	5	
レト)ミックスビーンズ	5	
(個)焼餃子まドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	
玉ねぎ	25	
人参	7	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	0.8	
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	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	140	

B29日(月)

献立名	食品名	
麦 80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん 206	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
牛乳	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
豚肉と野菜の炒め物	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
けんちん汁	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
	あさりの佃煮	10
	あさりの佃煮(小中のみ)	

B30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たき こ み お こ わ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
牛乳	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	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
切り干し大根のサラダ	36	10
	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
ワ ン タ ン ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	湯	130
	湯	179

B31日(水)

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
牛乳	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
ポ ー ク ビ ー ン ズ	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	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	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	15
夏 み か ん サ ラ ダ	缶)夏みかん	20
	80	10

国分寺・鬼無1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手巻き寿司	精白米(自校)	90
	清酒	2
	乾)だし昆布	1
	人参	5
牛乳	食酢	13
	砂糖(上白糖)	11
若竹汁	食塩	1
	カニ風味かまぼこ	16
	レト)まぐろ油漬け	20
	(個)マヨネーズ	8
	きゅうり	15
	たくあん きざみ	8
	(個)手巻きのり(4枚)	幼-小 2.4
	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6
	牛乳	206
	レト)うずら卵	20
玉ねぎ	20	
新たけのこ水煮 ホール	15	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	0.5	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130	
(冷)柏餅	30	

国分寺・鬼無2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉 スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
牛乳	清酒	2
	濃口醤油	1.5
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
牛乳	206	
トック入りわかめスープ	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)炒り白ごま(1kg)	2
	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
	一味とうがらし	0.01
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	
トック	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	0.8	
乾)炒り白ごま(1kg)	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	

B5月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこつ茶揚げパン ⁷⁴	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	砂糖(三温糖)	5	
	きな粉 青大豆	4	
	煎茶 粉末	0.4	
	紙ナフキン	1	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)肉団子	30
		玉ねぎ	35
		新たけのこ水煮 ホール	15
人参		8	
チンゲンサイ		15	
しいたけ スライス		4	
はるさめ カット(9cm)		3	
生姜		0.5	
サラダ油		0.5	
肉団子のスープ ²³⁷	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	湯	120	
	海藻サラダ	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)		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	
ヨーグルト(中のみ) ⁷⁰	(個)ヨーグルト	70	

国分寺・鬼無9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
		(冷)さばの煮付け	幼-小 50	
		(冷)さばの煮付け	中 70	
		さばの煮付け ⁵⁰	キャベツ	30
			スナップえんどう	10
			人参	5
			缶)ホールコーン	5
			濃口醤油	2.5
食酢			2	
ごま油			1	
砂糖(上白糖)	1			
乾)炒り白ごま(1kg)	0.5			
スナッブえんどう ⁵⁷	木綿豆腐		30	
	油揚げ	5		
	玉ねぎ	20		
	中ねぎ	5		
	中みそ	7		
	甘みそ	6		
	乾)だし煮干し	4		
	湯	120		
	豆腐のみそ汁 ¹⁹⁷			

国分寺・鬼無10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン ⁴³⁷	(袋)中華そば 幼-小3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
さつまいもといりこのはちみつあえ ²⁰⁶	人参	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	10
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ミニトマト ⁶⁴	豆板醤	0.1
	でん粉	0.8
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 角切り(2cm)	50
	なたね油	4
	乾)小煮干し	3
	はちみつ 百花	4
	砂糖(三温糖)	1
	食酢	0.6
ミニトマト ²⁵	濃口醤油	0.5
	湯	1
	ミニトマト	25

国分寺・鬼無11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
えんどうごはん ⁹³	精白米(自校)	80	
	グリーンピース(むき)	10	
	清酒	1.5	
	食塩	0.8	
	乾)だし昆布	1	
	牛乳 ²⁰⁶	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)ミニひろす	20
		つきこんにやく	25
洗いごぼう		15	
人参		10	
冷)さやいんげん		8	
乾)ひじき		3	
サラダ油		1	
がんとどきとひじきのうま煮 ¹³²	砂糖(三温糖)	5	
	濃口醤油	4.5	
	本みりん	0.5	
	豆板醤	20	
	だし汁		
	型抜きかまぼこ(兜)	7	
	玉ねぎ	35	
	しめじ	7	
	人参	5	
	中ねぎ	3	
新たまねぎのみそ汁 ¹⁹⁴	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	水	120	

国分寺・鬼無12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉 スライス	20
		生姜	1
		清酒	0.5
		濃口醤油	1
		レト)うずら卵	20
		冷)いか 短冊(1×4cm)	20
		キャベツ	40
玉ねぎ		30	
新たけのこ水煮 ホール		20	
八宝菜 中華サラダ ¹⁸⁰	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	0.04	
	でん粉	1	
	湯	8	
	中華サラダ ⁷²	もやし	30
きゅうり		25	
人参		7	
(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10	

B5月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
全粒粉パン ⁶⁰	全粒粉パン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	牛乳	冷)ベーコン スライス	5
		冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ	7	
	玉ねぎ	40	
	キャベツ	15	
	人參	15	
	チンゲンサイ	10	
セロリー	2		
ウインナーと野菜のスープ煮 ²¹³	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	0.03	
	湯	80	
	ポテトサラダ ⁷¹	じゃがいも	50
		人參	5
		缶)ホールコーン	5
		ゆで塩	1
いちごジャム(小中のみ)	(個)マヨネーズ	10	
	(個)いちごジャム	15	

国分寺・鬼無16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ガーリックピラフ(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	
	人參	10	
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.8	
牛乳 ¹⁴⁸	サラダ油	1.4	
	バター	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.9	
	こしょう	0.04	
	ごぼうサラダ ²⁰⁶	牛乳	206
		洗いごぼう	25
		きゅうり	15
		人參	5
		缶)ホールコーン	5
(個)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10	
冷)ベーコン スライス		5	
レト)うずら卵		20	
玉ねぎ		15	
チンゲンサイ		8	
うずら卵とチンゲンサイのスープ ¹⁸⁴	人參	5	
	はるさめ カット(9cm)	5	
	乾)干しいたけ スライス	0.8	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	ごま油	0.3	
湯	120		

国分寺・鬼無17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
小型コッペパン ²⁰⁶	コッペパン	40		
	牛乳	206		
	乾)スバゲティ ハーフ	35		
	ゆで塩	1.3		
	牛肉 ミンチ	15		
	豚肉 ミンチ	15		
	玉ねぎ	40		
	人參	15		
	ピーマン	6		
	にんにく	0.3		
スバゲティミートソース ¹⁵⁸	サラダ油	2		
	トマトピューレ	13		
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7		
	赤ぶどう酒	4		
	粉チーズ	2.5		
	ウスターソース	1.5		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
	食塩	0.2		
	こしょう	0.05		
	キャベツ	35		
イタリアンサラダ ⁶⁸	冷)ブロッコリー	15		
	缶)ホールコーン	5		
	赤ピーマン	3		
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10		
	小夏みかん(小中のみ)	小夏	20	

国分寺・鬼無18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)メルルーサ 角切り	50
	清酒	2	
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.3	
	乾)炒り白ごま(1kg)	3	
	でん粉	6	
小麦粉(中力粉)	4		
魚のごま揚げ ⁷²	なたね油	5	
	冷)そらまめ	20	
	ゆで塩	0.7	
	さつまいも 角切り(2cm)	40	
	もやし	10	
	洗いごぼう	10	
	人參	10	
	つきこんにやく	7	
	中ねぎ	5	
	麦みそ	11	
さら豆の塩ゆで ²¹	乾)だし煮干し	4	
	湯	110	
	(個)ひじきのり	10	

国分寺・鬼無19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65		
	発芽玄米	15		
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		
	冷)大豆水煮	15		
	油揚げ	3		
	人參	8		
	冷)むき枝豆	5		
	サラダ油	1		
	清酒	2		
牛乳 ¹³⁸	濃口醤油	2		
	砂糖(上白糖)	1		
	食塩	0.8		
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
		茎わかめのきんぴら		
		てんぷら	8	
		乾)茎わかめ カット	1.5	
		新たけのこ水煮 ホール	15	
		洗いごぼう	10	
		つきこんにやく	10	
人參		7		
乾)炒り白ごま(1kg)		1		
ごま油		0.5		
すまし汁 ⁶⁵	濃口醤油	3.5		
	砂糖(中双糖)	2		
	本みりん	1		
	だし汁	5		
	木綿豆腐	20		
	玉ねぎ	20		
	中ねぎ	5		
	乾)干しいたけ スライス	0.7		
	麩	0.5		
	乾)だし昆布	0.5		
ココアワッフル(中のみ)	乾)だし削り節 鯖抜き	3		
	清酒	1		
	食塩	0.7		
	濃口醤油	0.5		
	水	120		
	28	(冷)ココアワッフル	28	

B5月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	野菜サラダ	レト)トマト水煮 ダイス
レト)がらスープ		3
赤ぶどう酒		2
ウスターソース		2
食塩		1
こしょう		0.07
砂糖(上白糖)		0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
からし粉		0.15
ローリエ		0.1
みかんジュース (小中のみ)	ピザ用チーズ	1
	湯	80
	牛乳	206
	キャベツ	20
	冷)ブロッコリー	20
	きゅうり	10
	人参	5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	乾)小煮干し	4
	(個)みかんジュース	125

国分寺・鬼無23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	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
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	だし汁	50
高野豆腐の卵とじ 春大根のみそ汁 ふりかけ (小中のみ)	油揚げ	5
	玉ねぎ	10
	大根	20
	えのきたけ	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	湯	120
	(個)野菜ふりかけ	2.5

国分寺・鬼無24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガスのサラダ コンソメスープ チーズ (中のみ)	アスパラガス
きゅうり		25
缶)ホールコーン		5
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
冷)ベーコン スライス		5
玉ねぎ		20
じゃがいも		20
人参		7
セロリー		5
パセリ		0.5
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	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ	15	

国分寺・鬼無25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり (麦ごはん) 牛乳 かんぴょうのあえもの お茶ビーンズ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
湯	60	
牛乳 きゅうり 人参 乾)かんぴょう カット(2cm) 乾)刻み昆布 (和風ドレッシング 乳・卵抜き) 冷)大豆水煮 でん粉 なたね油 きな粉 青大豆 煎茶 粉末 砂糖(三温糖) 食塩	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でん粉	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
	煎茶 粉末	0.1
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.01

国分寺・鬼無26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ (麦入り) 牛乳 ブロッコリーのサラダ わかめスープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
こしょう	0.03	
一味とうがらし	0.01	
牛乳 牛乳 冷)ブロッコリー きゅうり 缶)ホールコーン レト)ミックスビーンズ (個)焼ごまドレッシング 乳・卵抜き ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き 玉ねぎ 人参 中ねぎ 乾)干しわかめ サラダ油 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 ごま油 湯	牛乳	206
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	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
濃口醤油	0.8	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	140	

国分寺・鬼無29日(月)

献立名	食品名	
麦 80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん 206	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
牛乳	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
豚肉と野菜の炒め物	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
けんちん汁	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
	あさりの佃煮	10
	あさりの佃煮(小中のみ)	

国分寺・鬼無30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たき こ み お こ わ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
牛乳	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	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
切り干し大根のサラダ	36 (固)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
ワ ン タ ン ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	湯	130
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	

国分寺・鬼無31日(水)

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
牛乳	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
ポ ー ク ビ ー ン ズ	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	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	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	15
夏 み か ん サ ラ ダ	缶)夏みかん	20
	80 (固)ロールロードレッシング 乳・卵抜き	10

C8日(月)			C9日(火)			C10日(水)			C11日(木)			C12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
キムチごはん(麦入り)牛乳ナムルトック入りわかめスープ	精白米(自校)	70	きなこつつ茶揚げパン(コッペパン)牛乳肉団子のスープ海藻サラダヨーグルト(中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん牛乳さばの煮付けスナッブえんどうのサラダ豆腐のみそ汁	精白米(委託)	70	みそラーメン牛乳さつまいもといりこのはちみつあえミニトマト	(袋)中華そば	幼-小3 150	えんどうごはん牛乳がんにもどきとひじきのうま煮新たまねぎのみそ汁	精白米(自校)	80
	米粒麦 自校	10		なたね油	4		米粒麦 委託	10		(袋)中華そば	小4-6 200		グリーンピース(むき)	10
	豚肉 スライス	15		砂糖(三温糖)	5		牛乳	206		(袋)中華そば	中 250		清酒	1.5
	生姜	0.8		きな粉 青大豆	4		(冷)さばの煮付け	幼-小 50		豚肉 スライス	20		清酒	0.8
	濃口醤油	1.2		煎茶 粉末	0.4		(冷)さばの煮付け	中 70		清酒	1		食塩	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8		紙ナフキン	1		キャベツ	30		濃口醤油	0.8		乾)だし昆布	1
	白菜キムチ ごはん用	20		牛乳	206		スナップえんどう	10		キャベツ	30		牛乳	206
	人参	7		冷)肉団子	30		人参	5		もやし	15		鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)むき枝豆	5		玉ねぎ	35		缶)ホールコーン	5		人参	10		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	ごま油	2		新たけのこ水煮 ホール	15		濃口醤油	2.5		新たけのこ水煮 ホール	10		冷)ミニひろうす	20
	清酒	2		人参	8		食酢	2		中ねぎ	5		つきこんにやく	25
	濃口醤油	1.5		チンゲンサイ	15		ごま油	1		にんにく	0.7		洗いごぼう	15
	食塩	0.6		しいたけ スライス	4		乾)炒り白ごま(1kg)	0.5		ごま油	1		人参	10
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		はるさめ カット(9cm)	3		木綿豆腐	30		レト)がらスープ	3		冷)さいいんげん	8
	牛乳	206		生姜	0.5		油揚げ	5		濃口醤油	2		乾)ひじき	3
	もやし	40		サラダ油	0.5		玉ねぎ	20		食塩	0.3		サラダ油	1
	きゅうり	15		レト)がらスープ	3		中ねぎ	5		ごま油	0.8		砂糖(三温糖)	5
	人参	5		濃口醤油	2		中みそ	7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		濃口醤油	4.5
	乾)炒り白ごま(1kg)	2		食塩	0.6		甘みそ	6		食塩	0.3		本みりん	0.5
	にんにく	0.1		こしょう	0.03		乾)だし煮干し	4		こしょう	0.03		だし汁	20
食酢	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	湯	120	豆板醤	0.1	湯	150					
濃口醤油	2	湯	120	乾)海藻ミックス	1	でん粉	0.8	湯	150					
砂糖(上白糖)	1.3	乾)海菜ミックス	1	キャベツ	30	湯	150	湯	150					
ごま油	1	キャベツ	30	きゅうり	10	牛乳	206	湯	150					
一味とうがらし	0.01	缶)ホールコーン	7	乾)炒り白ごま(1kg)	1	さつまいも 角切り(2cm)	50	湯	150					
ポنレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	乾)炒り白ごま(1kg)	1	食酢	3	なたね油	4	湯	150					
トック	20	食酢	3	濃口醤油	3	乾)小煮干し	3	湯	150					
玉ねぎ	20	濃口醤油	3	砂糖(上白糖)	1.5	はちみつ 百花	4	湯	150					
中ねぎ	3	砂糖(上白糖)	1.5	ごま油	0.5	砂糖(三温糖)	1	湯	150					
乾)干しわかめ	0.8	ごま油	0.5	サラダ油	0.5	食酢	0.6	湯	150					
乾)炒り白ごま(1kg)	0.5	サラダ油	0.5	(個)ヨーグルト	70	濃口醤油	0.5	湯	150					
サラダ油	0.5					湯	1	湯	150					
レト)がらスープ	3					ミニトマト	25	湯	150					
濃口醤油	0.8							湯	150					
食塩	0.7							湯	150					
こしょう	0.03							湯	150					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							湯	150					
ごま油	0.2							湯	150					
湯	140							湯	150					

C22日(月)		
献立名	食品名	
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
洗いごぼう	10	
つきこんにやく	10	
人参	7	
乾)炒り白ごま(1kg)	1	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3.5	
砂糖(中双糖)	2	
本みりん	1	
だし汁	5	
木綿豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.7	
麩	0.5	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
水	120	
(冷)ココアワッフル	28	

C23日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	1	
湯	80	
牛乳	206	
キャベツ	20	
冷)プロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	
(個)みかんジュース	125	

C24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)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	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
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
玉ねぎ	10	
大根	20	
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	
(個)野菜ふりかけ	2.5	

C25日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	缶)ホールコーン	5
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
玉ねぎ	20	
じゃがいも	20	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ	15	

C26日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
きゅうり	15	
人参	5	
乾)かんぴょう カット(2cm)	5	
乾)刻み昆布	0.5	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)大豆水煮	20	
でん粉	1	
なたね油	2	
きな粉 青大豆	2	
煎茶 粉末	0.1	
砂糖(三温糖)	2	
食塩	0.01	

C29日(月)

献立名	食品名	
ジャンバラヤ(麦入り)牛乳 ブロッコリーのサラダ わかめスープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味とうがらし	0.01
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	ポレンスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	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
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
ごま油	0.2	
湯	140	

C30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 豚肉と野菜の炒め物 ¹¹² けんちん汁 ¹⁰⁵ あさりの佃煮(小中のみ) ¹⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
	あさりの佃煮	10

C31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風たきこみおこわ ¹³⁷ 牛乳 ²⁰⁶ 切り干し大根のサラダ ²⁰⁶ ワンタンスープ ³⁶ 湯 ¹⁷⁹	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	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
	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	湯	130

D1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
手巻き寿司	精白米(自校)	90	
	清酒	2	
	乾)だし昆布	1	
	人参	5	
	食酢	13	
牛乳	砂糖(上白糖)	11	
	食塩	1	
若竹汁	カニ風味かまぼこ	16	
	レト)まぐろ油漬け	20	
	(個)マヨネーズ	8	
	きゅうり	15	
柏餅 (小中のみ)	たくあん きざみ	8	
	(個)手巻きのり(4枚)	幼-小 2.4	
	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6	
かきたま汁	牛乳	206	
	レト)うずら卵	20	
	玉ねぎ	20	
	新たけのこ水煮 ホール	15	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ	0.5	
	濃口醤油	1	
	清酒	1	
	食塩	0.6	
	湯	乾)だし削り節 鯖抜き	4
			130
	(冷)柏餅		30

D2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たけのこごはん	無洗米 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)むき枝豆	7	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	清酒	2	
	食塩	0.9	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	乾)だし昆布	0.5	
	かきたま汁	牛乳	206
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	
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	
野菜マフィン (中のみ)		鶏卵	20
		玉ねぎ	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	0.7	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	0.5	
	湯		130
		(冷)野菜マフィン	30

D15日(月)		
献立名	食品名	
えんどうごはん	無洗米 自校	80
	グリーンピース(むき)	10
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	1
	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)ミニひろろす	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	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
	だし汁	20
新たまねぎのみそ汁	型抜きかまぼこ(兎)	7
	玉ねぎ	35
	しめじ	7
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	120

D16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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	清酒	0.5
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	キャベツ	40
八宝菜	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮 ホール	20
	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	0.04
	でん粉	1
中華サラダ	湯	8
	もやし	30
	きゅうり	25
	人参	7
	(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10

D17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン	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	7
	玉ねぎ	40
	キャベツ	15
	人参	15
	チンゲンサイ	10
ウインナーと野菜のスープ煮	セロリー	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	0.03
	湯	80
	じゃがいも	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
ポテトサラダ	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	10
	(個)いちごジャム	15

D18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	無洗米 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)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
サラダ油	人参	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	(個)焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	はるさめ カット(9cm)	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	

D19日(金)		
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	40
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	40
	人参	15
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
スパゲティミートソース	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
イタリアンサラダ	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	3
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	小夏	20

D22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り	50
魚のごま揚げ ⁷²	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	でん粉	6
	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつま芋 角切り(2cm)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	10
人参	10	
つきこんにやく	7	
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	
(個)ひじきのり ¹⁰		10

D23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん ¹³⁸	無洗米 自校	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
牛乳 ²⁰⁶		206
茎わかめ のきんぴら ⁶⁵	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
	人参	7
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	本みりん	1
	だし汁	5
	ココア ワッフル ¹⁷²	
木綿豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.7	
麩	0.5	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
水	120	
(冷)ココアワッフル ²⁸		28

D24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシ ライス ¹³⁸	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
トマトピューレ	10	
レト)トマト水煮 ダイス	10	
レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	2	
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	1	
湯	80	
牛乳 ²⁰⁶		206
キャベツ	20	
冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	
(個)みかんジュース ¹²⁵		125

D25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	無洗米 自校	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
高野豆腐 の卵とじ ¹⁸²	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
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
玉ねぎ	10	
大根	20	
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	
(個)野菜ふりかけ ³		2.5

D26日(金)

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
牛乳 さごしの レモン ソー ス ⁷⁴	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
きゅうり	25	
缶)ホールコーン	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
玉ねぎ	20	
じゃがいも	20	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ ¹⁵		15

D29日(月)

献立名	食品名	
親子どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
牛乳	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でん粉	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
煎茶 粉末	0.1	
砂糖(三温糖)	2	
食塩	0.01	

D30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ(麦入り)	無洗米 自校	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
一味とうがらし	0.01	
牛乳	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
乾)干しわかめ	0.8	
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	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	140	

D31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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	けんちん汁	木綿豆腐
油揚げ		5
洗いごぼう		10
新たけのこ水煮 ホール		10
つきこんにやく		7
中ねぎ		5
濃口醤油		2
食塩		0.7
乾)だし削り節 鯖抜き		4
乾)だし昆布		1
水	120	
あさりの佃煮(小中のみ)	あさりの佃煮	10