

国分寺6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン 206 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット ぶどう酒 白 (1.8L) 冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き レト)大豆ペースト じゃがいも 玉ねぎ 洗いごぼう 人参 エリンギ カット パセリ サラダ油 小麦粉 サラダ油 有塩バター レト)がらスープ 食塩 こしょう (300g) チキンコンソメ 乳・卵抜き 牛乳(調理用 1L) 生クリーム (1L) ローリエ 270 湯 レト)まぐろ油漬 人参 きゅうり 玉ねぎ セロリー りんご酢 食酢 オリーブ油 砂糖(上白糖) 食塩 65 こしょう (300g) 16 (個)いちごジャムマーガリン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	レト)大豆ペースト	20
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	洗いごぼう	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
有塩バター	0.6	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう (300g)	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
牛乳(調理用 1L)	30	
生クリーム (1L)	2	
ローリエ	0.1	
270 湯	60	
レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
きゅうり	20	
玉ねぎ	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
65 こしょう (300g)	0.02	
16 (個)いちごジャムマーガリン	16	

国分寺7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
84 精白米 米粒麦 84 鮭菜めし(素 206 牛乳 豚赤肉 ミンチ 大根 人参 冷)グリーンピース 生姜 サラダ油 濃口醤油 砂糖(上白糖) 清酒 本みりん でん粉 だし汁 119 もめん豆腐 油揚げ ごぼう ささがき つきこんにやく 中ねぎ 濃口醤油 食塩 乾)だし削り節 鯖抜き 乾)だし昆布 180 水	精白米	70
	米粒麦	10
	84 鮭菜めし(素	4.2
	206 牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	15
	大根	70
	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	3.3
	砂糖(上白糖)	2.2
	清酒	1
	本みりん	1
	でん粉	0.5
	だし汁	10
119 もめん豆腐	25	
油揚げ	5	
ごぼう ささがき	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	
180 水	120	

国分寺8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー う ど ん 牛 乳 海 藻 サ ラ ダ レ ア チ ー ズ 515 で ん 粉 乾)だし削り節 鯖抜き 湯 206 牛 乳 キャベツ きゅうり 缶)ホールコーン 乾)海藻ミックス 食酢 濃口醤油 砂糖(上白糖) ごま油 61 サ ラ ダ 油 乾)白ごま 炒り (1kg) 15 (個)型抜きチーズ(レアチーズ)	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
	(個)ゆでうどん	中 300
	豚肉 スライス	25
	油揚げ	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	しいたけ スライス	7
	中ねぎ	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	10
	本みりん	3.5
	缶)カレー粉	0.7
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
でん粉	4.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	150	
206 牛 乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	1.2	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
61 サ ラ ダ 油	0.5	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
15 (個)型抜きチーズ(レアチーズ)	15	

国分寺9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビ ビ ン バ (<small>麦</small> ご は ん) 牛 乳 ト ク ク 入 り わ か め ス ー プ 201 食 塩 206 牛 乳 ロ ー ス ハ ム 短 冊 卵 抜 き 乾)トック 玉ねぎ 中ねぎ 乾)干しわかめ カット 乾)白ごま 炒り (1kg) サラダ油 レト)がらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう (300g) チキンコンソメ 乳・卵抜き ごま油 205 湯 (個)いちごゼリー	精白米	70
	米粒麦	10
	牛肉 スライス	30
	にんにく	1.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	もやし	35
	人参	12
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1.2
砂糖(上白糖)	1.2	
201 食 塩	0.2	
206 牛 乳	206	
ロ ー ス ハ ム 短 冊 卵 抜 き	5	
乾)トック	20	
玉ねぎ	30	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ カット	0.8	
乾)白ごま 炒り (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 (300g)	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
205 湯	140	
(個)いちごゼリー	40	

国分寺10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 206 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 133 菜 の 花 の か ら し 和 え 60 あ さ り の 佃 煮 10	精白米	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	35
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.2
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.3
	133 湯	40
	ロ ー ス ハ ム 短 冊 卵 抜 き	5
	キャベツ	40
	菜花	12
濃口醤油	2	
からし粉	0.1	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
60 あ さ り の 佃 煮	10	

国分寺13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛 乳 い か と 大 豆 の ピ リ 辛 和 え ゆ で 野 菜 コ ン ソ メ ス ー プ	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	40
	清酒	1
	食塩	0.2
	冷)大豆水煮	15
	でん粉	10
	なたね油	5
	玉ねぎ	25
	生姜	0.5
	にんにく	0.5
	ごま油	0.4
	トマトケチャップ(1kg)	8
砂糖(上白糖)	1.6	
清酒	0.8	
濃口醤油	0.8	
中みそ	0.8	
豆板醤	0.02	
湯	3	
キャベツ	30	
人参	5	
ゆで塩	0.5	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉ねぎ	25	
じゃがいも	25	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	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	
濃口醤油	0.2	
湯	120	

国分寺14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 マ ー ポ ー 豆 腐 中 華 サ ラ ダ	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	もめん豆腐	70
	玉ねぎ	45
	人参	15
	たけのこポイル ホール	10
	チンゲンサイ	10
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
トマトケチャップ(1kg)	6	
清酒	3.5	
濃口醤油	3.5	
レト)がらスープ	3	
赤みそ	2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
砂糖(三温糖)	0.5	
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
ごま油	0.1	
でん粉	2	
湯	40	
ロースハム 短冊 卵抜き	7	
乾)はるさめ	5	
もやし	20	
きゅうり	15	
人参	10	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
からし粉	0.05	
乾)白ごま 炒り(1kg)	1	

国分寺15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 海 の 幸 ス バ ゲ テ イ 大 根 サ ラ ダ 清 見 オ レ ン ジ (小 中 の み)	小型コッペパン	40
	牛乳	206
	乾)スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	冷)むきえび 100-200	10
	ぶどう酒 白(1.8L)	2
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	しめじ	10
	エリンギ カット	8
人参	7	
にんにく	0.3	
サラダ油	2	
ぶどう酒 赤(1.8L)	5	
トマトケチャップ(1kg)	5	
ウスターソース	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.4	
こしょう(300g)	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味とうがらし	0.01	
粉チーズ	3	
大根	30	
きゅうり	20	
人参	8	
乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
乾)花かつお	1	
(個)清見オレンジ カット(1/4)	50	

国分寺16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ア ー モ ン ド 和 え	精白米	70
	米粒麦	10
	炊き込みわかめ	2.2
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	35
	洗いごぼう	35
	波型こんにやく	30
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
清酒	1.5	
でん粉	0.5	
湯	8	
ほうれん草	20	
もやし	20	
キャベツ	20	
濃口醤油	2.5	
サラダ油	1.5	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
乾)アーモンド 粉	1	
乾)アーモンド 刻み	1.5	

国分寺17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 ち く わ の 磯 辺 揚 げ 小 松 菜 の 和 え 物 大 根 の み そ 汁	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
	ちくわ	50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	乾)青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	10
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.5
乾)白ごま 炒り(1kg)	1	
油揚げ	5	
大根	30	
玉ねぎ	20	
しめじ	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	

D3月(国分寺)

国分寺21日(火)

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	70
	米粒麦	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	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	0.6
	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.05
	コールスロー サラダ	牛乳
キャベツ		40
きゅうり		20
缶)夏みかん		15
コールスロードレッシング 乳・卵抜き		7
鶏卵		20
レタス		20
玉ねぎ		20
人参		5
缶)クリームコーン		20
レタスの コンスープ	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.7
	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でん粉	0.5
	湯	110
	(個)プリン	60

国分寺22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
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
金時豆の カレー煮	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
	湯	20
キャロット サラダ	レト)まぐろ油漬	10
	人参	25
	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
	セロリー	1
	りんご酢	1.5
	食酢	1
	オリーブ油	1
	砂糖(上白糖)	0.6
	食塩	0.2
ピーナツク リーム(中 のみ)	こしょう (300g)	0.02
	(個)ピーナツクリーム	15

国分寺23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米	70
	米粒麦	10
	牛乳	206
牛乳	(冷)さばのみぞれ煮	幼小50
	(冷)さばのみぞれ煮	中70
	小松菜	30
さばのみ ぞれ煮	もやし	30
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	0.5
	乾)花かつお	1
	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.8
	おひたし	豚肉 スライス 10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	10
	人参	10
	つきこんにやく	10
豚汁	中ねぎ	5
	麦みそ(1kg)	11
	乾)だし煮干し	3.5
	水	110