

国分寺1月

国分寺10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人參のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	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	15
	金時人參	13
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	有塩バター	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	1
こしょう(300g)	0.03	
牛乳 ¹³⁸		
	野菜 ²⁰⁶	206
	レト)まぐろ油漬	12
	キャベツ	30
	きゅうり	12
	ダイスチーズ	8
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.03
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
冷)白いんげん豆	10	
人參	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
乾)マカロニ(シエル)	8	
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	0.5	
濃口醤油	0.5	
湯 ¹⁸⁶	120	

国分寺11日(水)

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	206
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	冷)むきえび 100-200	30
	生姜	0.3
	清酒	1
	もめん豆腐	85
	たけのこポイル ホール	8
	チンゲンサイ	10
	人參	10
	中ねぎ	5
	生姜	0.4
	サラダ油	1
ごま油	1	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
でん粉	2.5	
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯 ²¹⁴	50	
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
ぎつまいも 乱切り(2cm程度)	40	
なたね油	4	
砂糖(三温糖)	4	
サラダ油	1	
食酢	0.8	
水	1.2	
乾)白ごま 炒り (1kg)	0.5	

国分寺12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り(1cm)	20
	玉ねぎ	15
	人參	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.02
牛乳 ¹³³		
大根 ²⁰⁶	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
鶏卵	20	
玉ねぎ	20	
レタス	15	
人參	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう(300g)	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.5	
でん粉	0.5	
湯 ¹⁹⁵	120	

国分寺13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	206
	ミニウイナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	20
	てんぷら	20
	厚揚げ	25
	里いも カット	20
	板こんにやく	20
	大根	25
	人參	10
	乾)早煮昆布 カット	0.8
	砂糖(中双糖)	2
赤みそ	4	
甘みそ	6	
濃口醤油	0.8	
清酒	1	
水 ²¹⁵	40	
上乾ちりめん	4	
小松菜	25	
もやし	40	
濃口醤油	2.7	
ポン酢	0.7	
砂糖(上白糖)	0.5	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
(個)ひじきのり (小中のみ) ⁷⁴		
(個)ひじきのり ¹⁰	10	

国分寺1月

国分寺16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン ⁵⁷	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12	
	清酒	1	
	でん粉	5	
	冷)豚レバー でん粉付き	20	
	乾)カシューナッツ 無塩	12	
	なたね油	5	
	細ねぎ	1	
生姜	0.8		
にんにく	0.8		
砂糖(中双糖)	3		
濃口醤油	2.8		
清酒	1.5		
豆板醤	0.05		
湯	4		
チャンプルー ⁸⁷	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	豆腐	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	人参	7	
	食塩	0.3	
	濃口醤油	1	
	ごま油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	こしょう(300g)	0.03	
乾)花かつお	0.5		
もずくスープ ⁷⁵	レト)うずら卵	20	
	乾)沖縄もずく	0.5	
	玉ねぎ	15	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	レト)がらスープ	3	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
湯	120		

国分寺17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん ⁹²	精白米(自校)	70	
	もち米	10	
	乾)炒り黒豆	9	
	清酒	2	
	食塩	0.8	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚赤肉 ミンチ	15
		厚揚げ	25
		大根	70
		人参	10
冷)さやいんげん		7	
生姜		0.3	
サラダ油		1	
濃口醤油		5	
砂糖(三温糖)		3	
大根と厚揚げのそぼろ煮 ¹⁵⁹	本みりん	1	
	清酒	1	
	でん粉	0.9	
	湯	20	
	もやし	25	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
香りあえ ⁷²	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	

国分寺18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン ⁶⁰	米粉パン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	冷)大豆水煮	30	
	じゃがいも	25	
	玉ねぎ	30	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
にんにく	0.5		
大豆とトマトのシチュー ²⁴¹	サラダ油	1	
	小麦粉(中力粉)	4	
	サラダ油	3.5	
	有塩バター	0.6	
	レト)トマト水煮 ダイス	30	
	トマトピューレ	10	
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2	
	ウスターソース	2	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	食塩	0.6	
海藻サラダ ²⁸	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	こしょう(300g)	0.06	
	ローリエ	0.1	
	湯	60	
	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)白ごま 炒り (1kg)	1	
	食酢	3	
りんご(小中のみ) ⁵⁸	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
	りんご(中のみ) ⁵⁰	湯	50

国分寺19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) ²⁷⁷	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	10
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
牛乳 ²⁰⁶	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
	冷)ししやも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
小松菜ともやしのあえもの ⁶⁷	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5

国分寺20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) ¹³⁸	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	粗挽きウインナー カット(1cm) 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.6
	食塩	1
ごぼうサラダ ²⁰⁶	こしょう(300g)	0.03
	缶)カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
	きゅうり	12
	人参	8
	缶)ホールコーン	5
レタスのスープ ⁶⁹	焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	レタス	15
	玉ねぎ	20
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう(300g)	0.03
	濃口醤油	0.5
アーモンド入りチーズ(中のみ) ¹⁸⁶	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でん粉	0.4
	湯	120
	(個)アーモンド入りチーズ	15

国分寺30日(月)

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 コ ー ン ス ー プ	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
	50 (冷)おからハンバーグ 焼き物用	幼小50
	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	中60
	キャベツ	30
	人参	5
	43 (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
	(個)スライスチーズ	中20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	缶)クリームコーン	35
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	181 食塩	0.6
	こしょう(300g)	0.03
	コーンスターチ	1
湯	75	

国分寺31日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 め し (麦 入 り) 牛 乳 茎 わ か め の き ん び ら 金 時 人 参 の み そ 汁	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	油揚げ	5
	大根	25
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	142 乾)だし昆布	1.2
	206 牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん イチョウ	15
	ごぼう ささがき	15
	つきこんにやく	15
	人参	10
	ごま油	1
	濃口醤油	4.5
砂糖(中双糖)	3	
本みりん	1	
だし汁	5	
82 乾)白ごま 炒り(1kg)	1	
油揚げ	5	
ぎつまいも 皮付き 角切り(1.5~2cm)	35	
金時人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	5	
190 水	120	