

3日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 チリコンカーン 野菜ときのこのソテー 小魚入りアーモンド(小中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	豚肉 ミンチ	20
	(冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	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	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	(冷)ベーコン スライス	5
	キャベツ	25
	小松菜	20
しめじ	10	
エリンギ カット	5	
(缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
しょうゆ	0.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

4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) 牛乳 ごまドレッシングをあえ トック入りわかめスープ アップルパイ(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉 スライス	15
	生姜	0.8
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ	20
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.5
	食塩	0.5
	チキンコンソメ	0.6
	牛乳	○ 206
	ボンレスハム 短冊	5
	もやし	30
	ほうれん草	25
	人参	5
	しょうゆ	2
	食酢	2
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
炒り白ごま	1	
トック	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
炒り白ごま	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)アップルパイ	25	

5日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん 牛乳 ブロッコリー のポン酢をあえ わかさぎのからあげ 野菜マフィン(中のみ)	(袋)ゆでうどん 小1~3年	200
	(袋)ゆでうどん 小4~6年	280
	(袋)ゆでうどん 中	300
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	てんぷら	12
	油揚げ	12
	大根	35
	里いもカット 1.5cm角	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	本みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	○ 206
	ブロッコリー	25
	しょうゆ	1
ポン酢	0.6	
(冷)わかさぎ でん粉つき	40	
食塩	0.1	
なたね油	4	
(袋)野菜マフィン	30	

6日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ 小にぼし(小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	25
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこん じゃよう切り	10
	人参	10
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ (450g)	1
	赤ぶどう酒	1
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	80	
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	5	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
炒り白ごま	1	
(乾)小煮干し	4	

7日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦入り) 牛乳 けんちん汁 かんぴょうのあえもの	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(レト)あさりむき身	20
	生姜	1.2
	清酒	2
	洗いごぼう	10
	金時人参	8
	油揚げ	6
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	大根	15
	人参	7
	中ねぎ	5
しょうゆ	2	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	
(乾)かんぴょう	5	
きゅうり	15	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
しょうゆ	2.7	
食酢	2.2	
ごま油	1	
砂糖(上白糖)	1.2	
炒り白ごま	0.5	

国分寺・鬼無12月

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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		
セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 かぼちやのスープ ヨーグルト(中のみ)	コッペパン(丸型)	60	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ゆかりあえ とうふのみそ汁 あさりのつくだ煮(小中のみ)	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 ボルシチ かぼちやのサラダ キウイフルーツ(小中のみ)	コッペパン	60	さといもごはん 牛乳 まんばのけんちゃん うちこみ汁	精白米(自校)	80	麦ごはん 牛乳 チャプチェ キムチみそスープ りんご(小中のみ)	精白米(委託)	70		
				米粒麦 委託	10					(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6				米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4		油揚げ	5	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30		(冷)さばのみぞれ煮 小	50		牛肉 角切り	30		里いもカット 1.5cm角	20		人参	7	豚赤肉 スライス	20
	鶏肉カット もも 皮なし	20		(冷)さばのみぞれ煮 中	70		サラダ油	0.5		人参	7		(冷)むき枝豆	3	(乾)はるさめ	7
	清酒	2					大かぶ	50		しょうゆ	3		しょうゆ	3	もやし	30
	食塩	0.15		白菜	55		玉ねぎ	30		清酒	2		砂糖(上白糖)	0.7	人参	15
	米粉	4		ほうれん草	25		キャベツ	20		砂糖(上白糖)	0.7		食塩	0.8	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	でんぷん	3		赤じそ粉	0.7		人参	10		食塩	0.8		だし昆布	1	ピーマン	7
	なたね油	4		しょうゆ	0.6		パセリ	0.3		バター	1				しいたけ スライス	5
	しょうゆ	2.5		しょうゆ	0.6		サラダ油	1		トマトケチャップ	4		牛乳	○ 206	中ねぎ	3
	砂糖(三温糖)	1.5		すりごま	0.3		バター	1		(レト)トマトピューレ	4				生姜	1
	本みりん	1					トマトケチャップ	4		赤ぶどう酒	2		てんぷら	10	にんにく	1
	でんぷん	0.3		(冷)豆腐 カット	30		(レト)トマトピューレ	4		食塩	2		豆腐	30	ごま油	1.5
	湯	8		玉ねぎ	15		赤ぶどう酒	2		こしょう	0.05		まんば	40	しょうゆ	5
				金時人参	5		食塩	0.9		チキンコンソメ	0.5		サラダ油	0.8	砂糖(上白糖)	1.7
	キャベツ	35		えのきたけ	5		こしょう	0.05		ローリエ	0.1		しょうゆ	2.5	清酒	1
	人参	10		中ねぎ	3		チキンコンソメ	0.5		生クリーム	3		本みりん	0.5	本みりん	0.8
	ゆで塩	0.5		(乾)干しわかめ カット	0.5		ローリエ	0.1		湯	90		ごま油	0.2	食酢	0.8
	(冷)ベーコン スライス	5		中みそ	7		生クリーム	3					だし汁	10	豆板醤	0.3
	かぼちや カット	20		甘みそ	6		湯	90		かぼちや カット	50					
	(冷)かぼちやペースト	20		だし煮干し	4					人参	5		油揚げ	5	粗挽きウインナー 輪切り	15
	玉ねぎ	30		だし煮干し	4					(缶)ホールコーン	5		半生うどん	15	白菜	30
パセリ	0.5	水	120			レーズン	2	大根	15	玉ねぎ	15					
コーンスターチ	2	(レト)あさり佃煮	10			ゆで塩	0.5	人参	8	白菜キムチ	15					
バター	1					(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	中ねぎ	5	人参	7					
チキンコンソメ	0.5							しいたけ スライス	5	エリンギ カット	5					
食塩	0.4					キウイフルーツ(香緑)1/2カット	50	中みそ	7	(乾)干しわかめ カット	0.4					
こしょう	0.03							甘みそ	6	(レト)がらスープ	1					
調理用牛乳	○ 30							だし煮干し	4	中みそ	2.7					
生クリーム	3							水	150	しょうゆ	2					
湯	70									砂糖(上白糖)	0.4					
										水	110					
(個)ヨーグルト	70											りんご	50			

国分寺・鬼無12月

17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン・アップルパン(小のみ)	アップルパン	15
	黒糖パン	15
	牛乳	○ 206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	(冷)ベーコン スライス	8
	玉ねぎ	25
	人参	10
	しめじ	10
	パセリ	1
	(レト)トマト水煮	18
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	0.8
	食塩	0.6
	チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.04
湯	130	
牛乳 リンゾット とりのからあげ 肉だんごのあま煮(小のみ) ひじきサラダ ココアワッフル(小のみ)	鶏肉カット 胸 皮なし	24
	鶏肉カット もも 皮なし	16
	しょうゆ	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	(冷)肉団子の甘煮	35
	(レト)まぐろ油漬	5
	(乾)ひじき	2
	キャベツ	20
	きゅうり	10
	人参	3
	食酢	3
	サラダ油	3
	しょうゆ	2
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
(袋)ココアワッフル	28	

18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
	牛肉 スライス	15
	てんぷら	15
	(レト)うずら卵	20
	厚揚げ	25
	大根	30
	里いもカット 2cm角	25
	板こんにやく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
水	40	
牛乳 煮こみおでん 食べて菜のゆず香あえ 田作り	(レト)まぐろ油漬	5
	食べて菜	25
	キャベツ	20
	もやし	15
	しょうゆ	2.3
	ゆず酢	1.7
	砂糖(上白糖)	1.1
	かえり	6
	炒り白ごま	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	しょうゆ	0.25
	本みりん	0.7
	水	0.7

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	10
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	しょうゆ	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
	大根	20
	白菜	15
人参	5	
小松菜	5	
太ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	
牛乳 こらやどとうふのたまごじ 冬野菜のみそ汁		

20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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)マルルーサ 角切り(3cm)	50
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	清酒	2
	米粉	7
	なたね油	5
	玉ねぎ	5
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
	砂糖(上白糖)	2
	トマトケチャップ	3
	食塩	0.15
	しょうゆ	0.7
豆板醤	0.02	
でんぷん	0.3	
水	10	
牛乳 白身魚のチリソースかけ ソイビーンズ サラダ コンソメ スープ	(レト)蒸大豆	7
	ブロッコリー カット	25
	キャベツ	15
	食酢	3
	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	レタス	10
	人参	10
	しめじ	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	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.2	
湯	120	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(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	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	6
	人参	8
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	0.5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
	豚肉 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	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
かぼちゃ カット	25	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	7	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	
みかん	80	