

B(国分寺・鬼無)7月

2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 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	コッペパン	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	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(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	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 風 た き こ み ご は ん ( 麦 入 り ) 牛 乳 ひ じ き と プ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ 中 華 ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ツ ( 小 中 の み )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	乾)ひじき	1
	冷)ブロッコリー	20
	きゅうり	20
	人参	5
	(個)糖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	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	10
	えのきたけ	5
	乾)はるさめ	5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	小 15
(個)ミックスナッツ	中 20	

4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 ソ ー ス 焼 き ス パ ゲ テ ィ ミ ニ ト マ ト ( 小 中 の み ) フ ル ー ッ ツ ポ ン チ ヨ ー グ ル ト ( 中 の み )	コッペパン	40
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉スライス	20
	冷)あさりむき身	10
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	7
	ピーマン	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	乾)粉かつお	0.2
	乾)青のり粉	0.2
ミニトマト	30	
レト)みかん	15	
レト)黄桃 カット(ダイス)	20	
レト)パイン カット(1/6)	25	
冷)カクテルゼリー	20	
(個)ヨーグルト	70	

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 豆 あ じ の 南 蛮 漬 け ご ま あ え そ う め ん 汁 ふ り か け ( 小 中 の み ) セ タ ゼ リ ー	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)豆あじ澱粉付き	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	本みりん	0.8
	一味とうがらし	0.02
	水	1.1
	キャベツ	25
	小松菜	20
	きゅうり	10
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(個)だし醤油	3
	レト)うずら卵	20
	型ぬきかまぼこ(星)	6
玉ねぎ	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
乾)そうめん	4	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130	
(個)野菜ふりかけ	2.5	
(冷)セタゼリー	50	

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆ か り ご は ん ( 麦 入 り ) 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 夏 野 菜 の 和 え 物 ぶ ど う ゼ リ ー ( 小 中 の み )	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	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
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	35
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	55
	アスパラガス	15
	きゅうり	25
缶)ホールコーン	8	
オクラ	5	
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	
(冷)ぶどうゼリー	40	

B(国分寺・鬼無)7月

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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	
パイ ン パン 206  牛 乳  豚 肉 の 角 煮  ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー  も ず く ス ー プ  95	パイナップン	60	スタ ミ ナ ご は ん ( 麦 入 り )  牛 乳  和 風 ド レ ッ シ ン グ あ え  夏 野 菜 の み そ 汁  野 菜 マ フ ィ ン ( 中 の み )	精白米(自校)	70	コ ッ ペ バ ン 206  牛 乳  魚 の レ モ ン ソ ー ス  大 豆 サ ラ ダ  ト マ ト の ス ー プ  209	60 コッペパン	60	夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( 麦 ご は ん )  牛 乳  わ か め サ ラ ダ  小 煮 干 し ( 小 中 の み )	精白米(委託)	70	と り め し ( 麦 入 り )  牛 乳  野 菜 と 昆 布 の あ え も の  み そ 汁  小 魚 入 り ア ー モ ン ド ( 中 の み )	精白米(自校)	70	
	ドライパン(パン用)	18		米粒麦 自校	10		コッペパン	60		米粒麦 委託	10		とりめし(麦入り)	精白米(自校)	70
	牛乳	206		牛肉ミンチ	25		牛乳	206		豚肉スライス	20		牛乳	米粒麦 自校	10
	豚赤肉 角切り	30		清酒	1		冷)メルルーサ カット(2cm)	50		じゃがいも	25		野菜と昆布のあえもの	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	15
	豚肉角切り	20		油揚げ	5		清酒	2		玉ねぎ	40		牛乳	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10
	サラダ油	1		人參	10		食塩	0.15		かぼちゃ カット	20		牛乳	ごはん(さきぎき・ごはん用小さめ)	7
	乾)刻み昆布	0.8		洗いごぼう	7		米粉	4		なす	15		和風ドレッシング	人參	7
	生姜	0.8		冷)むき枝豆	5		でん粉	4		サラダ油	2		牛乳	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.3		にんにく	0.5		なたね油	6		濃口醤油	5		野菜と昆布のあえもの	濃口醤油	3
	濃口醤油	2.5		乾)干しいたけ スライス	0.3		冷)レモン果汁	5		セロリー	5		牛乳	清酒	1.5
	砂糖(中双糖)	2.5		サラダ油	1		砂糖(上白糖)	3.5		にんにく	0.5		野菜と昆布のあえもの	砂糖(上白糖)	1.5
	清酒	2.5		濃口醤油	4		濃口醤油	3		生姜	0.2		牛乳	食塩	0.8
	乾)だし削り節 鯖抜き	1		清酒	1		冷)大豆水煮	15		サラダ油	2		牛乳	牛乳	206
	湯	15		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		キャベツ	20		小麦粉	5		牛乳	きゅうり	30
	レト)まぐろ油漬	10		牛乳	206		冷)ブロッコリー	15		サラダ油	5		わかめサラダ	人參	7
	豆腐	20		キャベツ	35		人參	5		カレー粉	1.1		小煮干し(小中のみ)	乾)切干し大根	4
	キャベツ	25		きゅうり	20		(個)焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10		レト)がらすープ	3		小煮干し(小中のみ)	乾)刻み昆布	0.5
もやし	15	玉ねぎ	5	冷)ベーコンスライス	5	トマケチャップ (1kg/3kg)	2	小煮干し(小中のみ)	乾)刻み昆布	0.5					
ゴーヤ	15	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	玉ねぎ	25	ウスターソース	1.7	小煮干し(小中のみ)	炒り白ごま	1					
人參	7	玉ねぎ	20	レト)トマト水煮 ダイス	20	とんかつソース	1	みそ汁	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10					
サラダ油	1	なす	7	キャベツ	15	濃口醤油	1	みそ汁	油揚げ	5					
濃口醤油	1	オクラ	7	ズッキーニ	10	チャツネ 450g	1	みそ汁	じゃがいも	30					
ごま油	0.5	中みそ	7	乾)マカロニ(クルル)	7	赤ぶどう酒	1	小魚入りアーモンド	玉ねぎ	25					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	甘みそ	6	パセリ	0.5	食塩	0.8	小魚入りアーモンド	しめじ	7					
食塩	0.3	乾)だし削り節 鯖抜き	4	サラダ油	0.5	こしょう	0.04	小魚入りアーモンド	中ねぎ	5					
こしょう	0.03	水	120	レト)がらすープ	3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	小魚入りアーモンド	中みそ	7					
レト)うずら卵	20	(個)野菜マフィン	30	赤ぶどう酒	1	湯	85	小魚入りアーモンド	甘みそ	6					
玉ねぎ	20			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	牛乳	206	小魚入りアーモンド	乾)だし削り節 鯖抜き	4					
人參	5			食塩	0.7	牛乳	206	小魚入りアーモンド	水	110					
中ねぎ	5			こしょう	0.05	キャベツ	25	小魚入りアーモンド	(個)小魚入りアーモンド	8					
(乾)沖縄もずく	0.4			ローリエ	0.1	きゅうり	20	小魚入りアーモンド							
レト)がらすープ	3			湯	120	缶)ホールコーン	5	小魚入りアーモンド							
清酒	1					乾)干しわかめ	1	小魚入りアーモンド							
濃口醤油	0.8					(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	小魚入りアーモンド							
食塩	0.5					乾)小煮干し	4	小魚入りアーモンド							
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							小魚入りアーモンド							
湯	120							小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							
								小魚入りアーモンド							

B(国分寺・鬼無)7月

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 わかめスープ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	清酒	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	1.5
	一味とうがらし	0.02
	もやし	40
	冷)ほうれん草	30
	人参	8
	<small>(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き</small>	10
	<small>214</small> 牛乳	206
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	えのきたけ	7
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ	0.8	
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	
<small>194</small> ごま油	0.2	
<small>194</small> 湯	130	

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
<small>60</small> セルフドック	コッペパン	60
<small>206</small> 牛乳		206
<small>30</small> ケツパペパン	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	27
	人参	5
	ピーマン	3
	(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)スティックチーズ	中 15
	冷)ベーコンスライス	5
	(レト)大豆ペースト 1kg	10
	玉ねぎ	30
	(缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	5
	人参	5
パセリ	0.5	
サラダ油	0.3	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	20	
<small>181</small> 湯	80	

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ どんぶり 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん (小中のみ)	精白米(自校)	90
	豚肉スライス	35
	清酒	1
	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	白菜キムチ 1kg	20
	玉ねぎ	30
	もやし	20
	人参	7
	にら	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	牛乳	206
キャベツ	30	
きゅうり	20	
人参	5	
(乾)海藻ミックス	1.2	
<small>(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き</small>	10	
(冷)みかん	80	

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん あさりの佃煮 (小中のみ) 牛乳 いわしの梅煮 きゅうりのあえもの 豆腐のみそ汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)いわし梅醤油煮	50
	きゅうり	30
	もやし	20
	人参	10
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	豆腐	20
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	なす	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	
あさりの佃煮	10	