

国分寺・鬼無10月

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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				
コッペパン 牛乳 ポークビーコンズ 野菜とツナのソテー チーズ(中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 小松菜のあえもの	精白米(委託)	70	食パン(袋入り) 牛乳 秋の香りシンチュー ごぼうサラダ はちみつマーガリン(小中のみ)	(冷)食パン(6枚切り)	小57	ばらずし 牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	精白米(自校)	80	牛乳 ドライカレー(麦ごはん) 切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)	精白米(委託)	70				
				米粒麦 委託	10		(冷)食パン(7枚切り)	中114		清酒	4		精白米(委託)	70				
		牛乳		○ 206										清酒	4		米粒麦 委託	10
		豚肉 スライス		25			牛乳	○ 206						出し昆布	1		牛乳	○ 206
		ベーコン(スライス)		5			豚赤肉ミンチ	20			鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12	食酢	13			
		(冷)大豆水煮		35			焼き豆腐	85			鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8	上白糖	8		豚赤肉ミンチ	20
		じゃがいも		45			玉葱	30			白ぶどう酒		1	食塩	1.1		牛肉ミンチ	15
		玉葱		40			人参	10			玉葱		30	(冷)むきえび	15		(レト)ひきわり大豆	15
		人参		10			チンゲンサイ	10			じゃがいも		20	清酒	2		玉葱	50
		パセリ		0.5			中ねぎ	3			さつまいもカット 2cm角		30	油揚げ	7		人参	10
		サラダ油		1			干しいたけ(スライス)	1			人参		10	ごぼう さきがき(ごはん用)	8		ピーマン	4
		トマトピューレ		6			生姜	0.5			しめじ		10	(冷)グリーンピース	5		レーズン	1
		トマトケチャップ		3			にんにく	0.1			エリンギカット		10	高野豆腐(すし用)	1		にんにく	0.6
		上白糖		1.2			ごま油	1			パセリ		0.5	干しいたけ(スライス)	1		生姜	0.3
		赤ぶどう酒		1			赤みそ	6.5			サラダ油		2	上白糖	2.5		サラダ油	0.5
		ウスターソース		0.7			三温糖	3			小麦粉		3.5	うすくちしょうゆ	2.5		小麦粉	1
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6			清酒	2			バター		1	清酒	2		トマトケチャップ	9
		食塩		0.5			しょうゆ	2			サラダ油		1.5				ウスターソース	3.5
		こしょう		0.05			一味	0.02			チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	牛乳	○ 206		カレー粉	1.2
		湯		40			でんぶん	1			食塩		0.7				赤ぶどう酒	1
	(レト)まぐろ油漬	15		水	20		こしょう	0.04	さつまいも(スライス天ぷら用)	小40		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					
	清酒	1		小松菜	15		ローリエ	0.1	さつまいも(スライス天ぷら用)	中50		食塩	0.5					
	キャベツ	25		もやし	35		調理用牛乳	○ 30	天ぷら粉 乳・卵抜き	7		こしょう	0.03					
	小松菜	20		人参	10		湯	75	水	16		きゅうり	10					
	しめじ	10		(袋)和風ドレッシング	10				食用油	5		切干し大根	5					
	(缶)ホールコーン	8					洗いごぼう	25				人参	5					
	サラダ油	1					きゅうり	15	型抜きかまぼこ(紅葉)	6		(缶)ホールコーン	5					
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2					人参	5	(乾)そうめん	6		(乾)刻み昆布	0.5					
	食塩	0.3					(缶)ホールコーン	5	玉葱	25		(袋)棒々鶏ドレッシング	10					
	こしょう	0.05					(袋)焼煎ごまドレッシング	10	ミニ冬瓜	10								
							(DP)はちみつ&マーガリン	11	中ねぎ	5								
	(個)チーズ	15						うすくちしょうゆ	0.8	食塩	0.4		(個)ぶどうゼリー	40				
								食塩	0.4	削り節 だし用	4		(袋)マロンワッフル	40				
								出し昆布	0.5	出し昆布	0.5							
								水	140	水	140							
								しょうゆ豆	10									

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこごはん(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	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	しめじ	8
	まいたけ	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	0.3
	しょうゆ	4
	清酒	2
牛乳	上白糖	0.7
	食塩	0.4
	出し昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	れんこん いちよう切り	30
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	みりん	0.6
	一味	0.01
ミックスナッツ(小中のみ)	だし汁	6
	炒り白ごま	1
	鶏卵	20
	でんぶん	0.3
	玉葱	25
	中ねぎ	6
	しょうゆ	1
	食塩	0.6
	でんぶん	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	130
	(袋)ミックスナッツ	15

10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
	ミニウインナー	20
	ベーコン(スライス)	7
	玉葱	45
	じゃがいも	30
	キャベツ	20
	大根	20
	人参	15
	(冷)白いんげん豆	15
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	ポトフ	サラダ油
白ぶどう酒		1
食塩		0.5
こしょう		0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
ローリエ		0.1
湯		75
きゅうり		25
キャベツ		20
人参		10
(缶)ホールコーン		5
(袋)フレンチドレッシング		10
(個)クリームチーズ		15

11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)豆あじ でんぶん付き	30	
	食用油	4	
	食酢	3	
	しょうゆ	2.2	
	上白糖	2.2	
	みりん	0.8	
	一味	0.02	
	水	1.1	
	豆あじの三杯	小松菜	20
		キャベツ	30
人参		5	
(袋)青じそドレッシング		10	
豆腐		20	
油揚げ		5	
玉葱		30	
人参		5	
中ねぎ		5	
中みそ		7	
白みそ		6	
煮干し だし用		4	
水		120	
野菜のあえものみそ汁	(袋)味付けのり(5枚)	2.5	

12日(金)

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(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
	玉葱	15
	人参	10
	エリンギカット	8
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	14
	牛乳	ウスターソース
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
食塩		0.5
こしょう		0.05
牛乳		○ 206
(冷)ブロッコリー		25
きゅうり		20
キャベツ		20
ゆで塩		0.5
(袋)イタリアンドレッシング		10
ローズハム(短冊)卵抜き		10
玉葱		30
人参		7
ヨーグルト・希少糖シロップ(小中のみ)	マカロニ(英字)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)ヨーグルト(無糖)	75
	(DP)希少糖入りシロップ	6.4





29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー ( コ ッ ペ パ ン ) 牛 乳  白 身 魚 の フ ラ イ  ゆ で 野 菜  タ ル タ ル ソ ー ス  ミ ネ ス ト ロ ー ネ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)白身魚フライ	小50
	(冷)白身魚フライ	中70
	食用油	4
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(袋)タルタルソース	小5
	(袋)タルタルソース	中12
	ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	40
	人参	10
	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)トマト水煮	15
	(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	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん  牛 乳  厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮  野 菜 と ツ ナ の あ え も の  小 魚 ア ー モ ン ド ( 小 中 の み )	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	厚揚げ	50
	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
	三温糖	3
	しょうゆ	4.5
	みりん	0.5
	削り節 だし用	1
	湯	20
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	ほうれん草	25
	(缶)ホールコーン	8
	(冷)レモン果汁	2.4
	しょうゆ	1.8
	上白糖	1.2
(袋)小魚入りアーモンド	8	

31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  き の こ ス パ ゲ テ イ  カ ラ フ ル サ ラ ダ  り ん ご ( 小 中 の み )	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	ベーコン(スライス)	10
	玉葱	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギカット	8
	しめじ	8
	しいたけ スライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	(袋)刻みのり	0.3
	(冷)ブロッコリー	30
きゅうり	20	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	2	
(冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	0.5	
オリーブ油	1.5	
上白糖	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
りんご	50	