

国分寺・鬼無7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		
小型 コッペパン 牛乳 ソー ース 焼き スパ ゲティ ひ じき と 野 菜 の サ ラ ダ 冷 凍 み か ん (小 中 の み)	コッペパン	40	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 あ え ヨ ー グ ル ト (小 中 の み)	精白米(自校)	70	コッ ペ パ ン い ち ご じ ャ ム (小 の み) 牛 乳 チ リ コ ン カ ー ン 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー チ ー ズ (中 の み)	コッペパン	60	麦 ご は ん 牛 乳 豆 あ じ の 南 蛮 漬 け 夏 野 菜 の 塩 ゆ で そ う め ん 汁 セ タ ゼ リ ー	精白米(委託)	70	中 華 風 炊 き 込 み ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 ひ じ き と ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ は る さ め ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ツ ツ (小 中 の み)	精白米(自校)	70		
	牛乳	○ 206		米粒麦 自校	10		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		中華風炊き込みごはん(ホール)	10		
	スパゲティ(ハーフ)	35		牛乳	○ 206		豚赤肉 ミンチ	20		牛乳	○ 206		(冷)豆あじ でん粉つき	35	人参	10
	ゆで塩	1.5		豚肉 スライス	30		(冷)大豆水煮	20		(冷)豆あじ	35		しょうゆ	2.2	エリンギ カット	5
	(冷)紫いか 短冊	15		つきこんにやく	35		(冷)金時豆	15		なたね油	4		砂糖(上白糖)	2.2	(冷)むぎ枝豆	5
	清酒	1.5		洗いごぼう	35		じゃがいも	55		細ねぎ	2		本みりん	0.8	中ねぎ	5
	豚赤肉 スライス	15		人参	15		玉ねぎ	40		食酢	3		一味とうがらし	0.02	ごま油	1
	キャベツ	30		(冷)さやいんげん	7		(レト)トマト水煮	8		しょうゆ	2.2		水	1.1	清酒	4
	玉ねぎ	20		サラダ油	1		にんにく	1		アスパラガス	20		きゅうり	20	しょうゆ	4
	人参	10		しょうゆ	4		パセリ	0.8		砂糖(上白糖)	2.2		(缶)ホールコーン	8	食塩	0.3
	しいたけ スライス	5		本みりん	2		サラダ油	1		本みりん	0.8		ゆで塩	0.5	人参	7
	中ねぎ	5		砂糖(中双糖)	1.8		チリパウダー	0.05		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(レト)うずら卵	20	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	生姜	1		清酒	1.5		湯	30		食塩	0.3		型ぬきかまぼこ(星)	6	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	にんにく	0.1		でん粉	0.5		人参	10		チリパウダー	0.05		玉ねぎ	20	玉ねぎ	20
	サラダ油	2		湯	8		アーモンド 刻み	3.5		湯	30		人参	5	オクラ	5
	とんかつソース	9		きゅうり	30		(袋)植煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10		(レト)まぐろ油漬	15		オクラ	5	そうめん	4
	ウスターソース	2.5		もやし	20		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		キャベツ	25		しょうゆ	0.5	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3		人参	10					小松菜	15		食塩	0.3	だし削り節 鯖抜き	4
	こしょう	0.05		アーモンド 刻み	3.5					人参	10		湯	130	(個)七タゼリー	50
	粉かつお	0.5		(袋)植煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10					エリンギ カット	10					
青のり粉	0.2	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70			(缶)ホールコーン	8									
(乾)ひじき	1.5					サラダ油	1									
キャベツ	20					清酒	1									
きゅうり	15					食塩	0.3									
人参	7					こしょう	0.05									
(缶)ホールコーン	5					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2									
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10					(個)型抜きチーズ	15									
(個)冷凍みかん	80					(袋)いちごジャム	15									

国分寺・鬼無7月

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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
黒糖パン	黒糖パン	60	ごはん	精白米(自校)	90	コッペパン	コッペパン	60	とりめし(麦入り)	精白米(自校)	70	夏野菜カレー	精白米(委託)	70
	粉黒糖(パン用)	9		牛乳	○		206	牛乳		○	206		米粒麦 自校	10
牛乳	牛乳	○	206	牛乳	○	206	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	15	切干大根のサラダ	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10	ライス(麦ごはん)	豚肉 スライス	20
	豚赤肉 角切り	30	牛肉 スライス	25	(冷)メルルーサ 角切り	50	ごぼう ささがき(ご飯用)	7		人参	7		じゃがいも	25
豚肉の角煮	豚肉 角切り	20	がんとどきとひじきのうま煮	(冷)ひろうす ミニ	20	牛乳	清酒	2	牛乳	(冷)むき枝豆	5	海藻サラダ	玉ねぎ	40
	サラダ油	1		つきこんにやく	25		食塩	0.15		サラダ油	1.5		しょうゆ	3
ゴーヤチャンプルー	(乾)早煮昆布	0.8	夏野菜のみそ汁	洗いごぼう	15	魚のレモンソース	米粉	4	牛乳	しょうゆ	3	小煮干し(小中のみ)	なす	15
	生姜	0.8		人参	10		でん粉	4		しょうゆ	1		だし昆布	1
もずくスープ	にんにく	0.3	あさりのつくだけ煮	(冷)さやいんげん	8	大豆サラダ	なたね油	6	だご汁	清酒	1.5	小煮干し(小中のみ)	セロリー	5
	しょうゆ	2.5		(乾)ひじき	3		砂糖(上白糖)	3.5		砂糖(上白糖)	1.5		食塩	0.6
パイナップル(小中のみ)	砂糖(中双糖)	2.5	あさりのつくだけ煮	サラダ油	1	コンソメスープ	(冷)レモン果汁	5	ココアワッフル(小中のみ)	食塩	0.6	小煮干し(小中のみ)	生姜	0.2
	清酒	2.5		砂糖(三温糖)	3		しょうゆ	3		だし昆布	1		牛乳	○
パイナップル(小中のみ)	だし汁	15	あさりのつくだけ煮	しょうゆ	4	コンソメスープ	(冷)大豆水煮	15	ココアワッフル(小中のみ)	きゅうり	30	小煮干し(小中のみ)	小麦粉(中力粉)	5
	(冷)ベーコン スライス	10		本みりん	0.5		(冷)むき枝豆	5		キャベツ	10		きゅうり	30
パイナップル(小中のみ)	豆腐	20	あさりのつくだけ煮	だし汁	20	コンソメスープ	(冷)ベーコン スライス	5	ココアワッフル(小中のみ)	(乾)切干し大根	5	小煮干し(小中のみ)	サラダ油	5
	キャベツ	25		ミニ冬瓜	20		キャベツ	10		(冷)ブロccoli	25		人参	5
パイナップル(小中のみ)	もやし	15	あさりのつくだけ煮	玉ねぎ	10	コンソメスープ	(袋)マヨネーズ	10	ココアワッフル(小中のみ)	人参	5	小煮干し(小中のみ)	トマトケチャップ 1kg	2
	ゴーヤ カット	15		ズッキーニ	7		(冷)ベーコン スライス	5		(乾)刻み昆布	0.5		ウスターソース	1.7
パイナップル(小中のみ)	人参	7	あさりのつくだけ煮	なす	7	コンソメスープ	じゃがいも	20	ココアワッフル(小中のみ)	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	小煮干し(小中のみ)	しょうゆ	1
	サラダ油	1		人参	5		玉ねぎ	20		(冷)すいとん	25		しょうゆ	1
パイナップル(小中のみ)	しょうゆ	1	あさりのつくだけ煮	油揚げ	5	コンソメスープ	人参	10	ココアワッフル(小中のみ)	豆腐	20	小煮干し(小中のみ)	赤ぶどう酒	1
	ごま油	0.5		中ねぎ	5		パセリ	0.5		なると カット	10		なると カット	10
パイナップル(小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	あさりのつくだけ煮	中みそ	7	コンソメスープ	ローリエ	0.1	ココアワッフル(小中のみ)	つきこんにやく	10	小煮干し(小中のみ)	こしょう	0.04
	食塩	0.3		だし煮干し	4		(レト)がらスープ	4		油揚げ	7		油揚げ	7
パイナップル(小中のみ)	こしょう	0.03	あさりのつくだけ煮	水	120	コンソメスープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	ココアワッフル(小中のみ)	中ねぎ	5	小煮干し(小中のみ)	湯	85
	(レト)うずら卵	20		(レト)あさり佃煮	10		食塩	0.5		食塩	0.5		(乾)干しいたけ スライス	0.5
パイナップル(小中のみ)	玉ねぎ	20	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ	しょうゆ	0.2	ココアワッフル(小中のみ)	しょうゆ	2	小煮干し(小中のみ)	牛乳	○
	人参	5					しょうゆ	0.2		湯	120		食塩	0.5
パイナップル(小中のみ)	中ねぎ	5	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)	だし削り節 鯖抜き	4	小煮干し(小中のみ)	(乾)ひじき	0.5
	(乾)もずく	0.4											だし昆布	1
パイナップル(小中のみ)	(レト)がらスープ	1.5	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)	水	130	小煮干し(小中のみ)	きゅうり	15
	清酒	1											(缶)ホールコーン	5
パイナップル(小中のみ)	しょうゆ	0.8	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)			小煮干し(小中のみ)	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	食塩	0.5												
パイナップル(小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.1	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)			小煮干し(小中のみ)		
	だし削り節 鯖抜き	5												
パイナップル(小中のみ)	湯	140	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)			小煮干し(小中のみ)		
	(袋)パイン	小 40												
パイナップル(小中のみ)	(袋)パイン	中 50	あさりのつくだけ煮			コンソメスープ			ココアワッフル(小中のみ)			小煮干し(小中のみ)		

国分寺・鬼無7月

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛赤肉 スライス	25
	清酒	1
	油揚げ	5
	人参	10
	洗いごぼう	7
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	(乾)干しいたけ スライス	0.3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	1
	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.1
	牛乳	○ 206
	キャベツ	35
	小松菜	20
	玉ねぎ	5
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
みそ汁	(冷)豆腐 カット	25
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	20
	油揚げ	7
みかんジュース(小中のみ)	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
水	110	
(個)みかんジュース	125	

17日(水)

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(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼・小 50
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(個)スライスチーズ(中のみ)	20
	(冷)あさりむき身	20
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	40
	じゃがいも	40
	人参	10
	エリンギ カット	8
	しめじ	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
(レト)がらスープ	3	
生クリーム	2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
牛乳(調理用)	○ 30	
コーンスターチ	1	
湯	60	

18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
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	1
	食塩	0.1
	でん粉	6
	米粉	2
	なたね油	5
	玉ねぎ	40
	(レト)たけのこ水煮 ホール	15
	アスパラガス	15
	人参	10
	ピーマン	8
	なす	5
	しいたけ スライス	2
	生姜	0.5
	ごま油	0.5
	食酢	3.5
砂糖(上白糖)	2	
しょうゆ	2	
本みりん	0.5	
オイスターソース	0.5	
でん粉	0.1	
湯	20	
(レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	10	
(乾)きくらげ せん切り	0.5	
(レト)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	120	

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチどんぶり(麦ごはん)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉 スライス	40
	清酒	1
	生姜	1
	しょうゆ	0.4
	白菜キムチ	20
	玉ねぎ	30
	キャベツ	25
	にら	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	しょうゆ	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	牛乳	○ 206
	ナムル	
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	炒り白ごま	1
(袋)様々な鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(袋)小魚入りアーモンド	8	