

国分寺・鬼無 10月

1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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	豆腐	70
なす入り麻婆豆腐	豚肉並ミンチ	20
	玉葱	35
中華サラダ	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	乾)干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	みかんジュース(小中のみ)	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
赤みそ	2	
チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	
砂糖(三温糖)	0.5	
豆板醤	0.25	
食塩	0.15	
でんぷん	2	
湯	40	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
炒り白ごま	1	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10	
みかんジュース	125	

2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	50
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
牛乳	鶏肉 カット 胸・皮なし	8
	白ぶどう酒	1
秋の香りシチュー	玉葱	30
	じゃがいも	20
	さつまいも カット	30
	人参	10
	しめじ	10
	エリンギ カット	10
	パセリ	0.5
	なたね油	2
	小麦粉	3.5
	バター	1
	なたね油	1.5
	レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.4
	食塩	0.5
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
湯	75	
ひじきサラダ	キャベツ	25
	きゅうり	20
	乾)ひじき	1.5
	缶)ホールコーン	7
	セロリ	1
	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8
	(袋)チョコ大豆クリーム	小 10
	(袋)チョコ大豆クリーム	中 15

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら	精白米(自校)	65
	清酒	3
ずし	出し昆布	0.8
	食酢	10
牛乳	砂糖(上白糖)	6
	食塩	0.9
さつまいものあげもん	冷)むきえび	15
	清酒	2
	油揚げ	7
	ごぼう ささがき	8
	人参	7
	冷)グリーンピース	5
	高野豆腐(すし用)	1
	乾)干しいたけ(スライス)	1
	砂糖(上白糖)	2.5
	淡口醤油	2.5
	清酒	2
	牛乳	206
	さつまいも スライス	幼 20
	さつまいも スライス	小 40
さつまいも スライス	中 50	
天ぷら粉 乳・卵抜き	7	
水	16	
なたね油	5	
しょうゆ豆	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	乾)そうめん	6
	皮むき玉葱	25
	中ねぎ	5
	淡口醤油	0.8
	食塩	0.4
	だし 削り節	4
	出し昆布	0.5
	水	140
	しょうゆ豆	10

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	23
ドライカレー	牛肉ミンチ	18
	レト)ひきわり大豆	17
	玉葱	55
	人参	11
	ピーマン	5
	レーズン	1.1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	なたね油	0.5
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
チキンコンソメ 乳卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
切り干し大根のサラダ	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10
	(個)ぶどうゼリー	40
	(個)マロンワッフル	28

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11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
菜ちりめん麦ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 厚揚げとひじきのうま煮 ¹⁶⁶ ゆず香あえ ⁷³ 小魚入りアーモンド(小中のみ) ⁸	精白米(自校)	66	麦ごはん ⁰ 牛乳 ²⁰⁶ さばの塩こうじ焼き ⁵⁰ 野菜のあえもの ⁶⁵ 豚汁 ²⁰³	精白米(委託)	60	きなこ揚げパン ⁶⁸ 牛乳 ²⁰⁶ 肉団子と野菜のスープ ²⁰⁶ ごぼうサラダ ²²⁴ チーズ(中のみ) ⁶⁰ キャンディーズ ¹⁵	コッペパン	50	麦ごはん ⁷⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 高野豆腐の卵とじ ¹⁶⁴ あさりの佃煮(小中のみ) ⁷¹ あさりの佃煮(小中のみ) ¹⁰	精白米(自校)	66	麦ごはん ⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁷ ゆで野菜 ¹⁸⁰	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		なたね油	4		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		きな粉	4.5		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7
	菜めしちりめん 250g	3.5					砂糖(三温糖)	3						
	牛乳	206		牛乳	206		食塩	0.01		牛乳	206		牛乳	206
	牛肉 スライス	25		冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50		紙ナフキン	1		豚肉スライス	20		鶏肉 カット 胸・皮なし	18
	厚揚げ	50		冷)さばの塩麹焼き	中 60					清酒	1		鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	つきこんにやく	25					牛乳	206		清酒	20		清酒	1
	洗いごぼう	15		小松菜	20		冷)肉だんご	30		乾)高野豆腐(サイコロ)	15		でんぷん	5
	人参	10		キャベツ	30		玉葱	45		玉葱	30		冷)鶏レバー粉付き	20
	冷)さやいんげん	8		人参	5		キャベツ	30		人参	8		カシューナッツ 無塩	12
	乾)ひじき	3		(袋)青じもドレッシング 乳卵抜き	8		人参	15		冷)さやいんげん	7		なたね油	5
	なたね油	1		豚肉赤身スライス	10		セロリ	2		しいたけ(スライス)	4		細ねぎ	1
	砂糖(三温糖)	3		さつまいも カット	40		チンゲンサイ	15		濃口醤油	3.5		生姜	0.8
	濃口醤油	4.5		洗いごぼう	7		白ぶどう酒	1		砂糖(三温糖)	3		にんにく	0.8
みりん	0.5	つきこんにやく	7	なたね油	1	食塩	0.3	砂糖(中双糖)	3					
だし 削り節	1	人参	5	レト)がらスープ	4	だし 削り節	2	濃口醤油	2.8					
湯	20	もやし	5	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	湯	50	清酒	1.5					
キャベツ	30	中ねぎ	5	食塩	0.5	小松菜	25	豆板醤	0.05					
ほうれん草	20	中ねぎ	5	こしょう	0.03	キャベツ	20	湯	4					
人参	5	麦みそ	10	ローリエ	0.1	もやし	15	ローズハム(短冊)卵抜き	7					
缶)ホールコーン	8	煮干し だし用	4	湯	80	炒り白ごま	1	玉葱	25					
(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	10	水	110	洗いごぼう	25	(袋)和風ドレッシング 乳卵抜き	10	人参	7					
(袋)小魚入りアーモンド	8			きゅうり	15			中ねぎ	5					
				人参	5			乾)はるさめ	5					
				缶)ホールコーン	5			しいたけ(スライス)	5					
				(袋)焼煎ごまドレッシング 乳卵抜き	8			レト)がらスープ	4					
				キャンディーズ	15			濃口醤油	0.5					
								なたね油	0.5					
								チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3					
								ごま油	0.1					
								食塩	0.5					
								こしょう	0.03					
								湯	120					
								キャベツ	35					
								人参	5					
								ゆで塩	0.4					

国分寺・鬼無 10月

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	8
牛乳	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
グリーンサラダ	人参	8
	エリンギ カット	5
コンソメスープ	冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.55
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	レト)パインアップル	15
	きゅうり	20
	キャベツ	30
	袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8
ロースハム(短冊)卵抜き	10	
玉葱	30	
人参	7	
セロリ	2	
パセリ	0.5	
コーンミール	5	
なたね油	1	
レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
濃口醤油	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)	70	
(個)希少糖入りシロップ	6.4	

16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	50
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
	ミニウインナー	25
ポトフ	玉葱	45
	じゃがいも	30
りんご(小中のみ)	キャベツ	20
	大根	20
	人参	15
	冷)白いんげん豆	15
	セロリ	2
	パセリ	0.7
	なたね油	1
	白ぶどう酒	1
	レト)がらスープ	4
	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	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
人参	10	
缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
りんご	50	

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋の香りごはん	精白米(自校)	65
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	9
	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	6
	さつまいも カット	10
	しめじ	5
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3.2
	清酒	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.5
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
てんぷら	6	
油揚げ	5	
切干し大根	8	
人参	10	
冷)さやいんげん	8	
ごま油	0.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
濃口醤油	3	
みりん	1	
だし汁	12	
豆腐	20	
油揚げ	5	
玉葱	30	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし 削り節	4	
出し昆布	0.5	
水	120	
(個)スイートポテト	30	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	冷)鮭カット(2cm)骨なし	50
大根と水菜のサラダ	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	エリンギ カット	3
	えのきたけ	3
	しめじ	3
	なたね油	0.6
	砂糖(上白糖)	1.2
	みりん	0.7
	濃口醤油	2
	でんぷん	0.3
	湯	6
大根	40	
水菜	15	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.8	
なたね油	0.5	
ごま油	0.5	
型抜きかまぼこ(銀杏)	6	
玉葱	20	
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ(カット)	0.5	
清酒	1	
食塩	0.5	
濃口醤油	0.5	
だし 削り節	4	
湯	120	

21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
55 コッペパン	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
206 牛乳		206	
牛乳	ベーコン(スライス)	7	
	レト)うずら卵	20	
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮	じゃがいも	40	
	玉葱	40	
	チンゲンサイ	20	
	人参	15	
	エリンギ	10	
	なたね油	1	
	小麦粉	3.5	
	なたね油	2	
	バター	1	
	調理用牛乳	25	
	生クリーム	3	
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	湯	60	
	海藻サラダ	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	
炒り白ごま		1	
食酢		3	
濃口醤油		3	
砂糖(上白糖)		1.5	
ごま油		0.5	
58 なたね油		0.5	

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206 牛乳		206
肉じゃが	牛肉 スライス	20
	清酒	1
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	なたね油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
香りあえ	清酒	1
	湯	5
	大豆(小中のみ)	197
	大根	40
	きゅうり	15
	人参	7
	レト)まぐろ油漬	10
	砂糖(上白糖)	2
	食酢	1.5
	すだち酢	1.5
77 濃口醤油	濃口醤油	0.3
	食塩	0.1
30 納豆	納豆	30
	納豆	40

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
76 ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
206 牛乳		206
秋野菜の煮物	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	鶏肉 カット 胸・皮なし	8
	里いも カット	30
	れんこんカット	20
	波型こんにやく	20
	洗いごぼう	15
	人参	15
	しめじ	10
	冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
むらくも汁	濃口醤油	3.8
	砂糖(中双糖)	2.5
	みりん	1
	清酒	1
	でんぷん	0.4
	湯	25
	大豆(小中のみ)	169
	鶏卵	20
	でんぷん	0.3
	玉葱	20
みかん(小中のみ)	中ねぎ	6
	乾)干しいたけ(スライス)	0.5
	濃口醤油	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.5
	だし 削り節	4
	出し昆布	1
	174 水	120
	3 (袋)大豆ふりかけ	2.5
	80 みかん	80

25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
72 麦ごはん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
6 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
206 牛乳		206	
焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ	25	
	焼き豆腐	85	
	玉葱	30	
	人参	10	
	チンゲンサイ	10	
	中ねぎ	3	
	乾)干しいたけ(スライス)	1	
	生姜	0.5	
	にんにく	0.1	
	ごま油	1	
小松菜のサラダ	赤みそ	6.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
	一味	0.02	
	でんぷん	1	
	200 水	20	
	58	小松菜	20
		キャベツ	25
		人参	5
食酢		3	
濃口醤油		1.5	
砂糖(上白糖)		1.5	
ごま油		1	
食塩		0.3	
炒り白ごま		1	

28日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル 0	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
206 フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	幼 30
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	4
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(袋)濃厚ソース	10
	ベーコン(スライス)	5
54 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	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	2
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
ス ラ イ ス チ ー ズ (中 の み)	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	120
	スライスチーズ	20

29日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハ ヤ シ ラ イ ス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	10
	エリンギ カット	6
	冷)グリーンピース	6
牛 乳	にんにく	0.3
	なたね油	1
	小麦粉	5
	なたね油	2
	バター	1.8
	トマトピューレ	15
	レト)トマト水煮	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
り っ ち ゃ ん サ ラ ダ	食塩	1
	こしょう	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	3
	湯	80
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
ミ ニ ト マ ト	キャベツ	30
	きゅうり	10
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	花かつお	0.8
	食酢	3
	なたね油	3
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
チ ー ズ (小 中 の み)	こしょう	0.02
	ミニトマト	30

30日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	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	10
	油揚げ	8
	大根	30
	里いも カット	20
牛 乳	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	煮干し だし用	5
	水	150
	牛乳	206
	かたくちいわし	25
か た く ち い わ し の か ら 揚 げ	なたね油	4
	食塩	0.1
	ほうれん草	20
	キャベツ	30
	人参	5
	花かつお	1
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	1.5
	ブルーベリータルト	25
	お か か あ え	
お か か あ え		

31日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ま ご は ん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	冷)さんま カットゆずみそ煮	幼 40
	冷)さんま カットゆずみそ煮	小 50
	冷)さんま カットゆずみそ煮	中 80
	小松菜	25
	もやし	35
牛 乳	濃口醤油	2.7
	ボン酢	0.7
	砂糖(上白糖)	0.5
	牛肉 スライス	10
	冷)ミニひろうす	10
	つきこんにやく	12
	れんこん カット	7
	人参	5
	冷)さやいんげん	4
	乾)ひじき	1.7
さ ん ま の ゆ ず み そ 煮	なたね油	0.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2
	みりん	0.25
	清酒	0.5
	湯	12
ぼ ん ず あ え		