

1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)	59
	米粒麦 自校	6
	牛肉スライス	15
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	清酒	1.6
	濃口醤油	1.6
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.65
牛乳 ¹¹⁶		
食 ²⁰⁶ べて	牛乳	206
菜の ごまドレッシング あえ	ロースハム 短冊 卵抜き	5
	食 ²⁵ べて菜	25
	もやし	35
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま ⁷³	1
	豆腐	25
	大根	15
いなか汁	里もカット(角切り)	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	白みそ	6
プリン ¹⁹⁹	だし煮干し	4
	水	110
	(個)プリン ⁶⁰	60
(小中のみ)		

653g

B (国分寺・鬼無) 11月

5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
豆腐の中華煮	豚肉スライス	25
	豆腐	85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
春雨サラダ	砂糖(中双糖)	1
	オイスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でんぷん	0.7
	湯	20
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	(乾)はるさめ	5
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	7
かえりアーモンド	濃口醤油	3
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	かえり	5
	(乾)アーモンド	4
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
	みりん	1
水	1	

472g

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉あげパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
牛乳	牛乳	206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン カット	5
	玉葱	35
	白菜	25
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	生姜	0.5
肉団子とビーフンのスープ	ごま油	0.5
	(レト)がらすープ	4
	濃口醤油	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	120
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	きゅうり	25
野菜とツナのサラダ	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.15
	こしょう	0.03

592g

7日(木)

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)	72
	精白米(自校)	80
	わかめごはんの素	2
牛乳	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	18
	玉葱	40
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	2.2
高野豆腐のうま煮	食塩	0.3
	だし汁	45
	油揚げ	10
	里いもカット(角切り)	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	中ねぎ	3
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.45
のっぺい汁	みりん	0.3
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

619g

8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
すき焼き煮	牛肉 スライス	35
	焼き豆腐	35
	白菜	45
	玉葱	30
	大根	20
	系こんにやく	20
	太ねぎ	10
	人参	10
	麩	4
	なたね油	1
かみかみあえ	濃口醤油	8
	砂糖(中双糖)	5
	清酒	1
	きゅうり	20
	(乾)切干し大根	4
	人参	5
	(缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	3
食酢	1.2	
味つけのり(小中のみ)	ごま油	0.3
	炒り白ごま	2
	(袋)味つけのり	2.5

475g

B (国分寺・鬼無) 11月

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり黒豆の炊きこみごはん	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	牛肉スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	なたね油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
牛乳 煮びたし すいとん汁 みかん(小中のみ)	食塩	0.6
	牛乳	206
	てんぷら	7
	白菜	40
	小松菜	20
	もやし	20
	濃口醤油	2.5
	みりん	1.2
	だし汁	12
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
大根	25	
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
みかん	80	

695g

12日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん 牛乳	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	
	はまちの照り焼き 食べて菜のあえもの すまし汁	(チルド)はまち 幼	40
		(チルド)はまち 小	50
		(チルド)はまち 中	70
		清酒	2
		食塩	0.15
		でんぷん	7
なたね油		4	
濃口醤油		2.8	
砂糖(三温糖)		1.7	
みりん		1.2	
でんぷん		0.3	
湯	9		
食べて菜	20		
キャベツ	35		
人参	7		
炒り白ごま	1		
濃口醤油	2		
食酢	2		
砂糖(上白糖)	1		
ごま油	1		
豆腐	20		
玉葱	20		
中ねぎ	5		
(乾)干しいたけ スライス	0.7		
干しわかめ(カット)	0.5		
清酒	1		
食塩	0.6		
濃口醤油	0.5		
だし削り節 鯖抜き	4		
だし昆布	1		
水	130		

536g

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト(小中のみ)	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
なたね油	0.5	
バター	0.5	
(袋)トマト水煮	25	
トマトケチャップ(1kg・3kg)	3	
赤ぶどう酒	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	20	
(レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	30	
人参	10	
ダイスチーズ	5	
(乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
なたね油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
(個)ヨーグルト	70	

544g

14日(木)		
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 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ(ごはん用)	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
清酒	2	
濃口醤油	1.3	
食塩	0.4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
牛乳	206	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	7	
にんにく	0.1	
食酢	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
一味	0.01	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
トック	20	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
干しわかめ(カット)	0.8	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)ミックスナッツ 小	15	
(袋)ミックスナッツ 中	20	

602g

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 野菜のあえもの あさりの佃煮(小中のみ) みかん(小中のみ)	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
	豚肉スライス	25
	厚揚げ	45
	玉葱	20
	白菜	25
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
中ねぎ	5	
しいたけスライス	5	
にんにく	0.5	
なたね油	1	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	3.5	
濃口醤油	4	
トマトケチャップ(1kg・3kg)	3.2	
清酒	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.1	
でんぷん	1	
水	10	
小松菜	20	
もやし	35	
人参	5	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	1.5	
花かつお	1	
(レト)あさり佃煮	10	
みかん	80	

538g

B (国分寺・鬼無) 11月

18日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時 いも パン	金時いもパン	50	
	金時いもパン	60	
	(冷)金時いもカット(パン用)	15	
	(冷)金時いもカット(パン用)	18	
	上白糖 パン用	4	
	上白糖 パン用	4.8	
	牛乳	牛乳	206
		牛乳	206
	ロメイ ンレ タス のシ チュ ー	鶏肉カット 胸 皮なし	12
		鶏肉カット もも 皮なし	8
白ぶどう酒		1	
じゃがいも		35	
玉葱		35	
人参		10	
エリンギ		5	
ロメインレタス		15	
なたね油		1	
食塩		0.5	
海藻 サラ ダ	こしょう	0.03	
	小麦粉	4	
	なたね油	1	
	バター	2	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	30	
	ピザ用チーズ	3	
	湯	60	
チー ズ (小 中 の み)	(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	2.3	
	濃口醤油	2.3	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ごま油	0.5	
	なたね油	0.5	
	(個)チーズ	15	

582g

19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
		牛乳	206
	さ ば の み ぞ れ 煮	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
		(冷)さばのみぞれ煮	中 70
		ほうれん草	20
		キャベツ	20
もやし		20	
アーモンド(刻み)		1.5	
アーモンド(粉)		1	
濃口醤油		2.5	
食酢		2.2	
砂糖(上白糖)		0.9	
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド あ え	なたね油	1	
	(冷)豆腐(カット)	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	30	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	120	
	柿	40	
柿	紙ナフキン	1	

571g

20日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ち ゃ ん ぼ ん 麺	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)いか短冊(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
牛乳	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	なたね油	1
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.6
金 時 い も の か ら あ げ	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.3
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	130
	牛乳	206
	金時いも皮付き カット	60
	なたね油	3
食塩	0.1	
ブ ロ ッ コ リ ー の 中 華 あ え	ブロッコリー カット	30
	食酢	1.5
	ごま油	0.4
	砂糖(上白糖)	0.5
	濃口醤油	1.2

753g

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふ き よ せ 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
	むき栗カット	8
	しめじ	5
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
れ ん こ ん の き ん び ら	食塩	0.45
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	れんこん いちょう切り	20
	洗いごぼう	15
	つきこんにゃく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
白 玉 汁	ごま油	2
	濃口醤油	3.8
	砂糖(中双糖)	1.7
	みりん	1
	だし汁	5
	一味	0.01
	炒り白ごま	2
	油揚げ	5
	(冷)白玉	30
コ コ ア ワ ッ フ ル (中 の み)	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	大根	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120
	(個)ココアワッフル	28

642g

22日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ カ レ ー 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
	豚肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
な た ね 油	なたね油	1
	エリンギ	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	なたね油	1
	小麦粉	5.5
	なたね油	4
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2
野 菜 サ ラ ダ	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ 450g	1
	濃口醤油	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	70
	牛乳	206
小 煮 干 し (小 中 の み)		
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	(乾)小煮干し	4

598g

B (国分寺・鬼無) 11月

25日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん	精白米(自校)	63	
	精白米(自校)	70	
	黒米	2	
	もち米	9	
	もち米	10	
	食塩	0.65	
	牛乳	牛乳	206
		鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10	
	清酒	1	
板こんにやく	35		
洗いごぼう	30		
れんこん いちよう切り	15		
人参	10		
(冷)さやいんげん	8		
ごま油	1.5		
濃口醤油	4		
砂糖(中双糖)	3		
でんぷん	0.7		
だし汁	6		
筑前煮	鶏卵	20	
	玉葱	30	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	(乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.6	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
湯	130		
かきたま汁	(個)いも大福	30	

654g

26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
		鮭(冷)鮭	50
	生姜	1	
	濃口醤油	2	
	清酒	2	
	でんぷん	3	
米粉	4		
なたね油	5		
野菜とたくあんのもの	キャベツ	40	
	小松菜	20	
	たくあん漬け・きざみ	6	
	濃口醤油	0.5	
	鶏肉カット 胸 皮なし	6	
	鶏肉カット もも 皮なし	4	
	さつまいもカット(角切り)	40	
	もやし	15	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
つきこんにやく	7		
中ねぎ	5		
麦みそ	9		
だし煮干し	4		
湯	110		
さつまいも			

557g

27日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	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	30
	人参	5
	(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
	ベーコン スライス	8
コーンクリームスープ	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ	8
	パセリ	0.5
	バター	1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
コーンスターチ	1.3	
湯	70	
キウイフルーツ(小中のみ)		
	きぬきキウイ(約30g/個)	30

565g

28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)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉並ミンチ	25
	清酒	1	
	豆腐	80	
	玉葱	35	
	人参	10	
しいたけスライス	5		
中ねぎ	5		
生姜	1		
にんにく	0.8		
なたね油	1		
トマトケチャップ(1kg・3kg)	7		
濃口醤油	3.5		
(レト)がらスープ	3		
赤みそ	2		
清酒	1		
砂糖(三温糖)	0.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
食塩	0.1		
豆板醤	0.1		
でんぷん	1		
ごま油	0.1		
湯	35		
中華サラダ	ロースハム 短冊 卵抜き	7	
	小松菜	15	
	もやし	35	
	人参	7	
	(乾)きくらげ せん切り	0.5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	なたね油	0.5	
	ごま油	0.5	
炒り白ごま	1		
味付小魚(小中のみ)	(個)味付小魚	5	

501g

29日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	45
	生姜	1
	キャベツ	25
	玉葱	25
	人参	8
	中ねぎ	5
	なたね油	1
赤みそ	4.5	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1.5	
濃口醤油	1	
けんちん汁	豆腐	20
	つきこんにやく	10
	油揚げ	7
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.65
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
水	120	
おかかふりかけ(小中のみ)	(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2

590g