



国分寺 6月

8日(月)

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	50
	牛乳	○ 206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(カット)	24
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	16
鶏肉と野菜のトマト煮	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	30
	玉葱	35
	じゃがいも	30
	人参	10
	しめじ	10
	皮むぎにんにく	1
	セロリー	1
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
イタリアンサラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	湯	30
	キャベツ	25
	きゅうり	30
	黄パプリカ	3
	赤パプリカ	3
	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	アーモンド入りチーズ	15

9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
牛乳	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
鶏肉のシークワサーソース	鶏肉 胸・皮なし(カット)	33
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	22
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	8
	なたね油	6
	シークワサー果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	3
	ベーコン スライス	5
	豆腐	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	ゴーヤ	15
	人参	7
	ゆで塩	0.15
ゴーヤチャンプルー	なたね油	1
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	花かつお	0.5
	玉葱	30
	(乾)沖縄もずく	0.5
	人参	10
中ねぎ	5	
(レト)がらスープ	4	
清酒	1	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	130	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	○ 206
牛乳	豚肉(ミンチ)	25
	(冷)大豆水煮	10
チリコンカン	(冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	(レト)トマト水煮	10
	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	野菜としめじのソテー	ボンレスハム 短冊 卵抜き
キャベツ		20
チンゲンサイ		15
しめじ		12
人参		10
(缶)ホールコーン		8
なたね油		1
濃口醤油		0.2
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.2
食塩		0.2
こしょう	0.03	
(個)冷凍みかん	80	

11日(木)

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)	55
	米粒麦 自校	5
	牛肉(スライス)	15
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.7
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	(乾)茎わかめ カット	1.5
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
白玉みそ汁	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	15
	人参	10
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	2
	みりん	1
	だし汁	5
	炒り白ごま	1
	(冷)白玉	30
味付小魚(小中のみ)	大根	20
	玉葱	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	110
	(個)味付小魚	5

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
牛丼(麦ごはん)	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
牛乳	米粒麦 委託	7	
	牛乳	○ 206	
切り干し大根のサラダ	牛肉(スライス)	35	
	玉葱	50	
	糸こんにやく	35	
	人参	10	
	しいたけ スライス	5	
	太ねぎ	5	
	濃口醤油	6	
	みりん	5	
	砂糖(三温糖)	2	
	清酒	0.8	
	食塩	0.3	
	でんぷん	0.6	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	湯	50	
	ミックスナッツ(小中のみ)	きゅうり	10
		(乾)切干し大根	5
人参		7	
(缶)ホールコーン		7	
(乾)刻み昆布		0.5	
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		7	
(袋)ミックスナッツ		小 15	
(袋)ミックスナッツ		中 20	

国分寺 6月

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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
ごはん 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 ゆずの香り あさりの佃煮(小中のみ) みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	68	麦ごはん 牛乳 かたくちいわしの南蛮漬け アーモンド和え 新じゃがいものみそ汁 ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 鶏肉 胸・皮なし(カット) 鶏肉 もも・皮なし(カット) 粗挽きウインナー(2cm) (レト)うずら卵 (冷)金時豆 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ なたね油 白ぶどう酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き カレー粉 食塩 こしょう 湯 (冷)ブロッコリー キャベツ きゅうり (缶)ホールコーン 赤パプリカ セロリー (袋)フレンチドレッシング (袋)パイン (袋)チョコ大豆クリーム	コッペパン	50	ガーリッククピラフ(麦入り) 牛乳 アスパラサラダ トマトスープ ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	55	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の和え物 かえり アーモンド	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		コッペパン	50		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	12		米粒麦 委託	6
	牛肉(スライス)	20		米粒麦 委託	7					(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	8		米粒麦 委託	7
	(冷)厚揚げ カット	50		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		白ぶどう酒	1		牛乳	○ 206
	つきこんにやく	18								玉葱	15		牛乳	○ 206
	人参	10								人参	5		豚肉(ミンチ)	25
	(冷)さやいんげん	5		(冷)かたくちいわし(無頭)粉付き	35		金時豆のカレー煮			エリンギ	5		清酒	1
	(乾)ひじき	3		なたね油	4					(冷)むき枝豆	4		豆腐	80
	なたね油	1		細ねぎ	2					にんにく 皮むき	1		玉葱	35
	濃口醤油	4.5		食酢	4					なたね油	1.4		人参	10
	砂糖(三温糖)	4		濃口醤油	3					有塩バター	0.6		しいたけ スライス	5
	みりん	0.5		砂糖(上白糖)	3					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		中ねぎ	5
	湯	20		みりん	1					食塩	0.8		生姜	1
				一味	0.01					こしょう	0.03		にんにく	0.8
		水	1.5			牛乳	○ 206	なたね油	1					
		アーモンド(刻み)	1.5					トマトケチャップ	7					
		キャベツ	30					濃口醤油	3.5					
		小松菜	20					(レト)がらスープ	3					
		人参	7					赤みそ	2					
		(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10					清酒	1					
		油揚げ	5					砂糖(三温糖)	0.5					
		玉葱	25					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
		じゃがいも	30					食塩	0.15					
		しめじ	10					豆板醤	0.1					
		中ねぎ	5					でんぶん	1					
		中みそ	6					ごま油	0.1					
		白みそ	5					湯	35					
		だし煮干し	4					きゅうり	30					
		水	110					小松菜	20					
		(袋)ひじきのり	10					人参	7					
								(袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8					
								かえり	5					
								アーモンド(四つ割)	4					
								砂糖(上白糖)	1					
								濃口醤油	0.3					
								みりん	1					
								水	1					

国分寺 6月

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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
わかめごはん(麦入り) 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 きくらげのサラダ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁 ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託)	60	お茶パン 牛乳 鶏とレバーのナッツ揚げ 海藻サラダ コンソメスープ	お茶パン	50	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風ごまサラダ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 もろみきゅうり 小魚の甘酢煮	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		お茶パン	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		煎茶 粉末(パン用)	0.4		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		煎茶 粉末(パン用)	0.4		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7
	炊き込みわかめ	2					煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.5						
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.5		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
				(冷)さばの生姜煮	50		砂糖(上白糖) パン用	5.5					豚肉(スライス)	15
	豚肉(スライス)	35		(冷)さばの生姜煮	70		砂糖(上白糖) パン用	5.5					清酒	1
	板こんにやく	30					牛乳	○ 206					鶏卵	20
	洗いごぼう	35		小松菜	25								(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	人参	15		きゅうり	15		鶏肉 胸・皮なし(カット)	18					玉葱	30
	(冷)さやいんげん	7		キャベツ	20		鶏肉 もも・皮なし(カット)	12					人参	10
	なたね油	1		(袋)すりおろしオニオンドレッシング	10		清酒	1					(冷)さやいんげん	7
	濃口醤油	4					でんぷん	5					しいたけ スライス	4
	みりん	2		さつまいも カット	40		(冷)豚レバー 粉付き	20					濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2		油揚げ	5		カシューナッツ 無塩	10					砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5		もやし	7		なたね油	5					みりん	0.5
	でんぷん	0.5		洗いごぼう	7		細ねぎ	1					食塩	0.3
	湯	8		つきこんにやく	7		生姜	0.8					だし削り節 鯖抜き	2
				人参	5		にんにく	0.8					湯	50
	(乾)きくらげ 干切り	0.6		中ねぎ	5		砂糖(中双糖)	3						
	もやし	30		麦みそ	10		濃口醤油	2.8					キャベツ	35
(冷)ブロッコリー	15	だし煮干し	4	清酒	1.5			チンゲンサイ	15					
人参	5	水	110	豆板醤	0.05			人参	7					
炒り白ごま	1	ミニトマト	30	湯	4			炒り白ごま	1.5					
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10			キャベツ	30			(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10					
(個)チーズ 鉄強化	15			きゅうり	20			(個)みかんジュース	125					
				(缶)ホールコーン	5									
				(乾)海藻ミックス	1									
				(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10									
				ベーコン スライス	5									
				玉葱	30									
				じゃがいも	20									
				人参	10									
				セロリー	2									
				パセリ	0.5									
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3									
				濃口醤油	0.5									
				食塩	0.5									
				こしょう	0.03									
				(レト)がらスープ	4									
				湯	110									



29日(月)

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 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	豚赤肉(スライス)	18
	清酒	2
	生姜	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	17
	人参	7
	(冷)むぎ枝豆	4
	炒り白ごま	1.5
	ごま油	2
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
	牛乳	○ 206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	5
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	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	0.5	
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	
(個)冷凍みかん	80	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ もやし のサラダ	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
	豚赤肉(スライス)	20
	生姜	2
	清酒	1
	(冷)紫いか 短冊	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵	25
	キャベツ	40
	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
でんぶん	1	
湯	50	
(冷)ししゃも	幼・小 20	
(冷)ししゃも	中 40	
でんぶん	4	
なたね油	4	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)きくらげ 千切り	0.5	
(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10	