国分寺　10月

1日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　肉じゃが　小松菜のごまドレッシング和え　味つけのり（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
	豚赤肉スライス		30
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	（冷）むきえんどう		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	もやし		30
	キャベツ		20
	小松菜		15
	炒り白ごま		2
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		8
	（袋）味付けのり（5枚）		2.5

2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）　牛乳　海藻サラダ　コンソメスープ　ヨーグルト・希少糖シロップ（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	（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		12
	人参		8
	エリンギ　カット		5
	（冷）むき枝豆		5
	有塩バター		1
	サラダ油		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
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		7
	（乾）海藻ミックス		1
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		8
	ボンレスハム　短冊切り　卵抜き		10
	玉葱		40
	人参		10
	（乾）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		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		110
	（個）ヨーグルト（無糖）		75
	（個）希少糖入りシロップ		10

国分寺　10月

5日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン　牛乳　肉団子と野菜のスープ　根菜サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	なたね油		6
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	（冷）肉だんご		30
	玉葱		40
	キャベツ		30
	人参		15
	チンゲンサイ		15
	セロリー		2
	白ぶどう酒		1
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.3
	ごま油		0.2
	湯		85
	洗いごぼう		15
	れんこん　いちょう切り		15
	きゅうり		15
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		8

6日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの梅煮　大根と水菜のサラダ　きのこの味噌汁	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）さば梅煮		小　50
	（冷）さば梅煮		中　70
	大根		40
	きゅうり		15
	水菜		10
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		8
	豆腐		25
	油揚げ		5
	しめじ		12
	えのきたけ		10
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120

7日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　秋の香りシチュー　ひじきサラダ　ぶどうゼリー（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		30
	さつまいも　角切り		25
	じゃがいも		20
	人参		10
	しめじ		10
	エリンギ　カット		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		2
	小麦粉		3.5
	有塩バター		1
	サラダ油		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
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）ひじき		1.2
	セロリー		1
	（袋）青じそドレッシング　乳・卵抜き		8
	（個）ぶどうゼリー		40

8日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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）		65
	清酒		3
	だし昆布		0.8
	食酢		9
	砂糖（上白糖）		8
	食塩		0.8
	（冷）むきえび		15
	清酒		2
	油揚げ		5
	ごぼう　ささがき（ご飯用）		8
	人参		7
	（冷）グリンピース		5
	（乾）高野豆腐　すし用		0.8
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	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（天ぷら用）		40
	天ぷら粉　乳・卵抜き		7
	水		16
	なたね油		5
	玉葱		25
	人参		6
	（乾）そうめん		6
	中ねぎ		5
	淡口醤油		0.8
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		0.5
	水		140
	しょうゆ豆		10

9日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐の味噌そぼろ煮　野菜の和え物	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
	焼き豆腐		85
	豚赤肉ミンチ		30
	玉葱		30
	人参		13
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	（乾）干ししいたけ　スライス		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	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
	水		20
	小松菜		20
	キャベツ		30
	人参		8
	（乾）きくらげ　せん切り		0.3
	（袋）中華ドレッシング　乳・卵抜き		8

国分寺　10月

12日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時いもパン（丸型）　牛乳　オリーブ地鶏のから揚げ　ゆで野菜　うずら卵のスープ	金時いもパン		50
	金時いもパン		60
	(冷)金時いも(2cm角)県産		15
	(冷)金時いも(2cm角)県産		18
	砂糖(上白糖)　パン用		4
	砂糖(上白糖)　パン用		4.8
	牛乳	○	206
	オリーブ地鶏　胸・皮なし　カット		50
	濃口醤油		3
	清酒		0.7
	生姜		0.7
	米粉		4
	でんぷん		2
	なたね油		5
	キャベツ		35
	人参		5
	ゆで塩		0.4
	(レト)うずら卵		25
	ポンレスハム　短冊切り　卵抜き		5
	玉葱		25
	チンゲンサイ		10
	人参		5
	(乾)はるさめ		5
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.3
	湯		120

13日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
梅ちりめんごはん（発芽玄米入り）　牛乳　秋野菜の煮物　むらくも汁　みかん（小中のみ）	精白米(自校)		66
	精白米(自校)		73
	発芽玄米		6
	発芽玄米		7
	梅ちりめん		3.5
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	里芋　角切り		20
	れんこん　いちょう切り		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
	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
	鶏卵		20
	でんぷん		0.3
	玉葱		25
	中ねぎ		6
	(乾)干ししいたけ　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　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
	みかん		80

14日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）　牛乳　ビーフンスープ　レモンマフィン（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
	豚赤肉ミンチ		25
	鶏肉ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	(乾)スイートバジル		0.04
	サラダ油		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.02
	清酒		1
	みりん		3
	オイスターソース		1
	砂糖(上白糖)		1.2
	濃口醤油		4
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ポンレスハム　短冊切り　卵抜き		7
	白菜		15
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	(レト)がらスープ		4
	濃口醤油		0.5
	サラダ油		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		130
	(個)レモンマフィン		25

15日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　豚汁	精白米(自校)		72
	精白米(自校)		80
	牛乳	○	206
	(冷)ひろうす　ミニ		20
	牛肉　スライス		15
	つきこんにゃく		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
	濃口醤油		4
	砂糖(三温糖)		3
	みりん		0.5
	だし汁		20
	豚肉　スライス		10
	さつまいも　角切り		40
	もやし		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	だし煮干し		4
	水		110

16日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さんまのゆずみそ煮　ポン酢和え　切り干し大根の含め煮	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)さんまゆずみそ煮		幼　40
	(冷)さんまゆずみそ煮		小　50
	(冷)さんまゆずみそ煮		中　80
	もやし		35
	小松菜		25
	濃口醤油		2.7
	ポン酢		0.7
	砂糖(上白糖)		0.5
	てんぷら		6
	油揚げ		5
	人参		10
	切干し大根		8
	(冷)さやいんげん		8
	サラダ油		0.5
	砂糖(上白糖)		1.5
	濃口醤油		3
	みりん		1
	だし削り節　鯖抜き		1
	湯		12

国分寺　10月

19日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン　牛乳　ポトフ　コールスローサラダ　クリームチーズ（小中のみ）	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		60
	牛乳	○	206
	ミニウインナー		25
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	キャベツ		25
	人参		15
	(冷)白いんげん豆		15
	セロリー		2
	サラダ油		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		20
	人参		10
	(缶)ホールコーン		7
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	(個)クリームチーズ		18

20日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）　牛乳　ひじきとチーズのサラダ　マカロニスープ　スイートポテト	精白米(自校)		59
	米粒麦　自校		6
	(冷)むきえび		8
	(冷)いか短冊		8
	(冷)あさりむき身		5
	白ぶどう酒		2
	玉葱		15
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	ウスターソース		1
	カレー粉		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		1
	こしょう		0.03
	牛乳	○	206
	ダイスチーズ		5
	(レト)まぐろ油漬		10
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	(乾)ひじき		1.2
	食酢		3
	サラダ油		1
	濃口醤油		1.8
	砂糖(上白糖)		0.5
	こしょう		0.02
	(冷)白いんげん豆		10
	ベーコン　スライス		5
	玉葱		30
	(レト)トマト水煮		20
	人参		10
	(乾)マカロニ(シェル)		5
	(レト)がらスープ		4
	サラダ油		1
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		120
	(個)スイートポテト		35

21日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん　牛乳　かたくちいわしのから揚げ　ブロッコリーのドレッシング和え	(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　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	清酒		1
	てんぷら		10
	油揚げ		8
	大根		30
	里芋　角切り		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	濃口醤油		5
	みりん		1
	清酒		1
	食塩		0.4
	だし煮干し		5
	水		150
	牛乳	○	206
	(冷)かたくちいわし　粉付き		25
	なたね油		4
	食塩		0.1
	(冷)ブロッコリー		30
	キャベツ		15
	人参		5
	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		6

22日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　大根の香り和え	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
	牛赤肉ミンチ		10
	豚赤肉ミンチ		10
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	(冷)さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖(中双糖)		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	(レト)まぐろ油漬		10
	大根		40
	きゅうり		20
	人参		7
	砂糖(上白糖)		1.8
	食酢		1.5
	すだち酢		1.5
	濃口醤油		0.3
	食塩		0.1

23日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋の香りごはん　牛乳　れんこんのきんぴら　すいとん汁　おはぎ（小中のみ）	精白米(自校)		65
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット		9
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット		6
	さつまいも　角切り		10
	人参		7
	しめじ		5
	(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
	だし昆布		0.5
	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
	ごま油		2
	濃口醤油		3.7
	砂糖(三温糖)		1.7
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
	だし汁		5
	(冷)すいとん		25
	玉葱		25
	人参		10
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110
	(個)おはぎ青大豆きな粉		30

国分寺　10月

26日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　魚のフライ　ゆで野菜　コーンクリームスープ　チーズ（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	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
	食用油		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		8
	玉葱		45
	(缶)クリームコーン		20
	人参		10
	エリンギ		8
	(缶)ホールコーン		5
	パセリ		0.5
	有塩バター		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
	(個)スティックチーズ		10

27日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
オリーブ牛のハヤシライス（麦ごはん）　牛乳　りっちゃんサラダ　ミニトマト	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
	オリーブ牛　スライス		25
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	人参		10
	エリンギ　カット		6
	(冷)むきえんどう豆		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2
	有塩バター		1.8
	(レト)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
	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
	ボンレスハム　短冊切り　卵抜き		5
	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
	サラダ油		3
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		0.5
	こしょう		0.02
	ミニトマト		30

28日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げとチンゲンサイの味噌炒め　野菜とたくあんのごま和え　チーズ（小中のみ）	精白米(自校)		66
	精白米(自校)		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳	○	206
	豚赤肉ミンチ		15
	清酒		2
	(冷)厚揚げ　カット		50
	玉葱		30
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	(レト)たけのこボイル(短冊)		8
	しいたけ　スライス		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		0.8
	砂糖(中双糖)		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	濃口醤油		2.2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	もやし		35
	小松菜		25
	人参		5
	たくあん漬け　刻み		5
	炒り白ごま		1
	濃口醤油		1
	(個)キャンディチーズ　Fe強化		10

29日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　讃岐サーモンのきのこソースかけ　ほうれん草のアーモンド和え　わかめの味噌汁	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)讃岐サーモン　角切り		50
	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
	サラダ油		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
	ほうれん草		25
	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)		1
	サラダ油		1
	玉葱		30
	人参		10
	油揚げ		8
	中ねぎ		5
	(乾)干しわかめ　カット		0.6
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120

30日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん　牛乳　食べて菜のごまドレッシング和え　けんちん汁　プリン（中のみ）	精白米(自校)		59
	米粒麦　自校		6
	(冷)大豆水煮		15
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット		9
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット		6
	油揚げ		3
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		1.6
	濃口醤油		1.6
	砂糖(上白糖)		0.8
	食塩		0.65
	牛乳	○	206
	ボンレスハム　短冊切り　卵抜き		5
	もやし		35
	食べて菜		25
	炒り白ごま		1
	濃口醤油		2
	食酢		2
	砂糖(上白糖)		1.5
	ごま油		1
	豆腐		30
	油揚げ		7
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.6
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		120
	(個)プリン　鉄強化		60