

国分寺 12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
さ ば の み そ 煮	(冷)さばのみそ煮	幼・小	50
	(冷)さばのみそ煮	中	70
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド 和 え	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
	サラダ油		1
け ん ち ん 汁	鶏肉 胸・皮なし カット		6
	鶏肉 もも・皮なし カット		4
	豆腐		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		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		110

2日(水)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
深 川 め し (麦 入 り)	精白米(自校)		59
	米粒麦 自校		6
	(レト)あさりむき身		15
	生姜		1.3
牛 乳	清酒		2
	洗いごぼう		7
か ん び よ う の 和 え 物	人参		5
	油揚げ		4
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖(上白糖)		1.1
	食塩		0.5
	牛乳	○	206
白 玉 雑 煮	ロースハム 短冊 卵抜き		5
	(乾)かんぴょう カット		6
	きゅうり		15
	人参		5
	(乾)刻み昆布		0.8
	濃口醤油		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	砂糖(上白糖)		1.2
	炒り白ごま		0.5
芋 よ う か ん (中 の み)			
	鶏肉 胸・皮なし カット		9
	鶏肉 もも・皮なし カット		6
	(冷)白玉		25
	カットなると 3mm		5
	大根		25
	人参		7
	小松菜		7
	濃口醤油		2
	みりん		1
	食塩		0.35
	だし削り節 鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110
	(個)芋ようかん	○	30

3日(木)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (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
か た く ち い わ し の か ら 揚 げ	ベーコン スライス		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	しいたけ スライス		6
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	みりん		2
	砂糖(三温糖)		1
チ ン ゲ ン サイ と た く あ ん の ご ま 和 え	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	でんぷん		1
	湯		50
	(冷)かたくちいわし 粉付き		30
	なたね油		4
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		30
	たくあん漬け 刻み		6
	濃口醤油		0.6
	食酢		0.3
	炒り白ごま		1

4日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
里 芋 ご は ん	精白米(自校)		65
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット		6
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット		4
	油揚げ		5
牛 乳	里芋 角切り		20
ま ん ば の け ん ち ゃ ん	人参		7
	(冷)むき枝豆		3
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖(上白糖)		0.7
	食塩		0.55
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
う ち こ み 汁	てんぷら		10
	豆腐		30
	まんば		40
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		2
	みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし汁		10
チ ー ズ (小 中 の み)	油揚げ		5
	生うどん		20
	大根		15
	金時人参		8
	中ねぎ		5
	しいたけ スライス		5
	中みそ		5
	甘みそ		4
	だし煮干し		4
	水		150
	(個)チーズ 鉄強化		15

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
コッ ペ パ ン	コッペパン(丸型)		50	麦 ご は ん	精白米(委託)		60	年 明 け ハ 菜 う ど ん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼～小3	200	麦 ご は ん	精白米(自校)		66	冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (麦ごはん)	精白米(委託)		60
	コッペパン(丸型)		60		精白米(委託)		70		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4～6	280		精白米(自校)		73		精白米(委託)		70
牛 乳	牛乳	○	206	牛 乳	米粒麦 委託		6	牛 乳	(袋)ゆでうどん さぬきの夢		300	牛 乳	米粒麦 自校		6	牛 乳	米粒麦 委託		6
					米粒麦 委託		7		豚肉 スライス		20		米粒麦 自校		7		米粒麦 委託		7
オ リ ー ブ 地 鶏 の フ ラ イ ド チ キ ン	オリーブ地鶏 もも・皮なし カット(補助事業)		50	た こ 入 り 煮 込 み お で ん	牛乳	○	206	牛 乳	生姜		0.4	高 野 豆 腐 の 卵 と じ	牛乳	○	206	牛 乳	牛乳	○	206
	食塩		0.3						清酒		1.5		鶏肉 胸・皮なし カット		12		豚肉 スライス		20
チ ョ ッ ブ ド サ ラ ダ	こしょう		0.03	食 べ て 菜 の 香 り 和 え	(冷)たこ(補助事業)		30	ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	サラダ油		0.5	ま ん ば の ご ま ド レ ッ シ ン グ 和 え	鶏肉 もも・皮なし カット		8	ア ー モ ン ド サ ラ ダ	(冷)豚レバーチップ		5
	白ぶどう酒		1		てんぶら		15		型抜きかまぼこ(梅)		8		清酒		1		玉葱		40
コ ー ン チャ ウ ダ ー	にんにく		0.8	み か ん (小中のみ)	(レト)うずら卵		20	野 菜 マ フ イ ン (中のみ)	白菜		30	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	鶏卵		25	小 煮 干 し	じゃがいも		25
	生姜		0.8		(冷)厚揚げ カット		30		大根		15		(乾)高野豆腐 サイコロ		15		大かぶ		20
	コーンミール		3		板こんにやく		25		もやし		10		玉葱		35		れんこん いちよう切り		12
	でんぷん		2		人参		10		しいたけ スライス		5		人参		10		人参		10
	米粉		2		早煮昆布カット		1		中ねぎ		5		(冷)さやいんげん		7		エリンギ カット		5
	なたね油		5		砂糖(上白糖)		2.5		濃口醤油		4		しいたけ スライス		3		セロリー		3
	(レト)まぐろ油漬		5		濃口醤油		3.8		みりん		1		濃口醤油		2.6		にんにく		0.5
	(乾)マカロニ(シェル)		5		清酒		1		食塩		0.5		砂糖(三温糖)		2.5		生姜		0.5
	人参		10		みりん		1		でんぷん		2		食塩		0.2		サラダ油		1
	ロメインレタス		15		だし削り節 鯖抜き		2		だし煮干し		5		みりん		0.5		小麦粉		6
	きゅうり		15		水		50		水		110		だし削り節 鯖抜き		2.5		カレー粉		1
	セロリー		2										湯		55		サラダ油		4
	食酢		1.5		食べて菜		25		牛乳	○	206						(レト)がらスープ		4
	(冷)レモン果汁		1		白菜		20		(冷)金時揚げ		40		まんば		20		トマトケチャップ		2
	サラダ油		1		キャベツ		20		なたね油		4		もやし		35		ウスターソース		1.3
	砂糖(上白糖)		1.2		砂糖(上白糖)		1.5						人参		5		とんかつソース		1
	食塩		0.3		食酢		1.5		ブロッコリー カット		25		濃口醤油		2		濃口醤油		1
	こしょう		0.03		すだち酢		1.5		ゆで塩		0.5		食酢		1.5		チャツネ		1
					濃口醤油		0.3		(袋)野菜マフィン		25		砂糖(上白糖)		1		赤ぶどう酒		1
	ベーコン スライス		8		食塩		0.25						サラダ油		0.5		食塩		0.5
	じゃがいも		30		炒り白ごま		1						ごま油		0.5		こしょう		0.04
	玉葱		30										炒り白ごま		1		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	(缶)ホールコーン		20		みかん		80						(レト)あさり佃煮		10		湯		70
	(冷)白いんげん豆ペースト		15														小松菜		20
	人参		5														キャベツ		20
	パセリ		0.3														もやし		20
	有塩バター		0.5														濃口醤油		2.5
	(レト)がらスープ		4														サラダ油		1.5
	食塩		0.5														食酢		2.5
	こしょう		0.05														砂糖(上白糖)		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6														アーモンド(粉)		1
	コーンスターチ		1														アーモンド(刻み)		1.5
	調理用牛乳	○	30																
	湯		50														小煮干し		4

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18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
小型黒糖パン 牛乳 リゾット 讃岐さーものレモンソース ブロッコリーとチーズのサラダ	黒糖パン		30	麦ごはん 牛乳 煮しめ 食べて菜のゆず香和え 田作り だいだいのムース(中のみ)	精白米(委託)		60	コッペパン コッペパン 牛乳 牛肉(和牛 角切り)(補助事業) サラダ油 大かぶ 玉葱 キャベツ 人参 サラダ油 有塩バター トマトケチャップ (レト)トマトピューレ 赤ぶどう酒 食塩 こしょう (レト)がらスープ チキンコンソメ 乳・卵抜き ローリエ 生クリーム 湯 じゃがいも 人参 (缶)ホールコーン ゆで塩 (個)マヨネーズ	コッペパン		50	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 ブロッコリーの和え物 冬野菜の沢煮碗 みかん(小中のみ)	精白米(委託)		60	大豆ごはん(麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	精白米(自校)		59
	黒糖パン		40		精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(委託)		70		米粒麦 自校		6
	粉黒糖		4.5		米粒麦 委託		6						米粒麦 委託		6		牛肉 スライス		15
	粉黒糖		6		米粒麦 委託		7		牛乳	○	206		米粒麦 委託		7		(冷)大豆水煮		12
																	油揚げ		3
	牛乳	○	206		牛乳	○	206						牛乳	○	206		人参		5
																	(冷)むき枝豆		5
	精白米(自校)		5		鶏肉 胸・皮なし カット		21		サラダ油		0.5		(冷)いわし開き 粉付き	幼・小	40		サラダ油		0.8
	米粒麦 自校		13		鶏肉 もも・皮なし カット		14		大かぶ		50		(冷)いわし開き 粉付き	中	50		清酒		2
	ベーコン スライス		8		清酒		1		玉葱		30		なたね油		4		濃口醤油		2
	玉葱		25		板こんにやく		25		キャベツ		20		生姜		1.2		砂糖(上白糖)		0.5
	人参		10		洗いごぼう		25		人参		10		濃口醤油		2.7		食塩		0.5
	ブナピー		10		大根		20		サラダ油		1		砂糖(上白糖)		2.7				
	パセリ		0.5		れんこん いちよう切り		20		有塩バター		1		みりん		1.7		牛乳	○	206
	(レト)トマト水煮		18		金時人参		10		トマトケチャップ		4		清酒		1.8				
	サラダ油		1		(冷)さやいんげん		8		(レト)トマトピューレ		4		でんぷん		0.2		鶏肉 ひき肉		15
	(レト)がらスープ		4		(乾)干しいたけ スライス		0.8		赤ぶどう酒		2		湯		4		大根		80
	赤ぶどう酒		0.8		ごま油		1.5		食塩		0.55						人参		10
	食塩		0.5		濃口醤油		3.5		こしょう		0.05		ロースハム 短冊 卵抜き		5		(冷)グリーンピース		5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5		砂糖(中双糖)		2.5		(レト)がらスープ		3		キャベツ		30		生姜		0.5
	こしょう		0.04		でんぷん		0.7		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4		ブロッコリー カット		20		サラダ油		0.5
	湯		130		水		6		ローリエ		0.1		人参		7		濃口醤油		3
									生クリーム		3		花かつお		0.8		砂糖(上白糖)		1.7
	(冷)讃岐さーもん 2cm角切り(補助事業)		50		(レト)まぐろ油漬		8		湯		80		濃口醤油		2		清酒		1
	清酒		2		食べて菜		25		じゃがいも		55		食酢		1.5		みりん		1
	食塩		0.1		キャベツ		20		人参		8		砂糖(上白糖)		1		でんぷん		0.5
	でんぷん		8		もやし		15		(缶)ホールコーン		7		サラダ油		1		だし汁		10
	なたね油		6		濃口醤油		2.3		ゆで塩		1								
	砂糖(上白糖)		3		ゆず酢		1.7		(個)マヨネーズ		8		つきこんにやく		10		油揚げ		5
	(冷)レモン果汁		4		砂糖(上白糖)		1.1						大根		20		かぼちゃ カット皮付		25
	濃口醤油		2										白菜		10		玉葱		25
					かえり		6						洗いごぼう		10		中ねぎ		7
ダイスチーズ		2.5	炒り白ごま		1				人参		5	中みそ		6					
星形チーズ		2.5	砂糖(上白糖)		0.7				太ねぎ		5	甘みそ		5					
ブロッコリー カット		25	濃口醤油		0.35				濃口醤油		1.5	だし煮干し		4					
キャベツ		20	みりん		0.9				食塩		0.5	水		120					
人参		5	水		0.7				だし削り節 鯖抜き		4								
食酢		3							だし昆布		1								
サラダ油		1	(個)だいだいのムース	○	30				水		110								
濃口醤油		2																	
砂糖(上白糖)		0.5							みかん		80								
こしょう		0.02																	
						</													

21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	60
牛 乳	牛乳	○ 206
鶏 肉	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
白 菜	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	5
ク リ ー ム	白菜	40
	玉葱	40
煮	じゃがいも	30
	エリンギ カット	10
ひ じ き	人参	7
	サラダ油	0.5
入 り	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
根 菜	有塩バター	1
	(レト)がらスープ	3
サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
ミ ッ ク ス	こしょう	0.02
	調理用牛乳	○ 20
ナ ッ ツ	生クリーム	2
	ピザ用チーズ	2
キ ウ イ フ ル ー ツ	湯	50
(小 中 の み)	(レト)まぐろ油漬	8
	洗いごぼう	20
	れんこん いちょう切り	15
	人参	10
	きゅうり	10
	(乾)ひじき	0.5
	食酢	2.4
	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	キウイフルーツ	50

22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 風	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
炊 き	焼き豚 角切り	15
	(レト)たけのこポイル(ホール)	10
込 み ご は ん	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
(ハ ン)	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
麦 入 り	ごま油	1
	清酒	4
牛 乳	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
ビー フ ン	食塩	0.4
フ ン	牛乳	○ 206
サ ラ ダ	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	ビーフン カット 9cm	5
ロ メ イ ン	もやし	25
	チンゲンサイ	15
レ タ ス	人参	8
	濃口醤油	2.5
の ス ー プ	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.3
ミ ッ ク ス	ごま油	1
	からし粉	0.06
ナ ッ ツ		
	豆腐	20
(小 中 の み)	鶏卵	20
	ロメインレタス	20
	玉葱	15
	(レト)がらスープ	4
	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
	でんぷん	0.3
	ごま油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	110
	(袋)ミックスナッツ	小 15
	(袋)ミックスナッツ	中 20

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
牛 乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
さ ば の み ぞ れ 煮	牛乳	○ 206
野 菜 の ポ ン 酢 和 え	(冷)さばのみぞれ煮	幼・小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
す い と ん 汁	小松菜	20
	もやし	20
	キャベツ	20
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	8
	しめじ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	湯	105

24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
牛 乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	牛乳	○ 206
か み か み 和 え	豚赤肉ミンチ	15
	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
	赤みそ	6
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	一味	0.01
	でんぷん	1
	水	20
	まんば	25
	切干し大根	4
	人参	5
	するめ カット	2
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	2.5
	食酢	1.7
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1