

8日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|---|------------------|--------------|-------|
| 金 時 人 参 の ピ ラ フ (麦 入 り) | 精白米(自校) | 59 | |
| | 米粒麦 自校 | 6 | |
| | (冷)鶏肉 胸・皮なし カット | 9 | |
| | (冷)鶏肉 もも・皮なし カット | 6 | |
| | 白ぶどう酒 | 1 | |
| | ベーコン スライス | 5 | |
| | 玉葱 | 10 | |
| | 金時人参 | 10 | |
| | (冷)むき枝豆 | 5 | |
| | にんにく | 0.2 | |
| | サラダ油 | 1 | |
| | 有塩バター | 1 | |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 | |
| | 食塩 | 0.5 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | | | |
| | 牛 乳 | 牛乳 | ○ 206 |
| | | | |
| (レト)まぐろ油漬 | | 15 | |
| キャベツ | | 30 | |
| きゅうり | | 15 | |
| 人参 | | 5 | |
| (冷)レモン果汁 | | 2 | |
| 砂糖(上白糖) | | 1 | |
| 濃口醤油 | | 0.5 | |
| 食塩 | | 0.1 | |
| こしょう | 0.02 | | |
| | | | |
| ツ ナ サ ラ ダ | ベーコン スライス | 5 | |
| | 玉葱 | 40 | |
| | (冷)白いんげん豆 | 15 | |
| | じゃがいも | 20 | |
| | ロメインレタス | 10 | |
| | セロリー | 3 | |
| | ローリエ | 0.1 | |
| | (レト)がらスープ | 4 | |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.3 | |
| | 食塩 | 0.3 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | 濃口醤油 | 0.3 | |
| | 湯 | 110 | |
| | | | |
| | (個)チーズ 鉄強化 | 15 | |
| | | | |
| | | | |

国分寺 1月

12日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------|---------------|--------------|
| 菜めし(麦入り) | 精白米(自校) | 66 |
| | 精白米(自校) | 73 |
| | 米粒麦 自校 | 6 |
| | 米粒麦 自校 | 7 |
| | 菜めしのもと | 2 |
| 牛乳 | 牛乳 | ○ 206 |
| | 鶏肉 胸・皮なし カット | 12 |
| がんですきとひじきのうま煮 | 鶏肉 もも・皮なし カット | 8 |
| | (冷)ひろうす ミニ | 20 |
| | つきこんにやく | 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 |
| | 砂糖(三温糖) | 3 |
| | 濃口醤油 | 4 |
| | みりん | 0.5 |
| | だし削り節 鯖抜き | 1 |
| | 湯 | 20 |
| | (冷)まんば | 25 |
| | 切干し大根 | 4 |
| | 人参 | 5 |
| | するめ カット | 1.5 |
| | 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 | |

13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 | 60 |
| | 牛乳 | ○ 206 |
| | 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 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 小麦粉 | 3.5 |
| | サラダ油 | 2 |
| | 有塩バター | 1 |
| | 調理用牛乳 | ○ 25 |
| | 生クリーム | 3 |
| | (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 | 0.03 |
| | 湯 | 60 |
| | ボンレスハム 短冊 卵抜き | 5 |
| | キャベツ | 25 |
| | きゅうり | 15 |
| | (缶)ホールコーン | 5 |
| 食酢 | 3 | |
| サラダ油 | 1 | |
| 砂糖(上白糖) | 0.7 | |
| 食塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.02 | |
| りんご | 50 | |

14日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--------------|-------------|--------------|
| 豚キムチ丼(麦ごはん) | 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 |
| 春雨サラダ | 豚肉 スライス | 35 |
| | 清酒 | 1 |
| | 生姜 | 1 |
| | 濃口醤油 | 0.4 |
| | (レト)白菜キムチ | 20 |
| | 玉葱 | 30 |
| | キャベツ | 25 |
| | 人参 | 7 |
| | 中ねぎ | 7 |
| | にんにく | 0.5 |
| | ごま油 | 1 |
| | 濃口醤油 | 2.4 |
| | 砂糖(上白糖) | 0.8 |
| | もやし | 25 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 7 |
| | (乾)はるさめ カット | 5 |
| | 濃口醤油 | 2 |
| | 食酢 | 2 |
| | 砂糖(上白糖) | 1.6 |
| ごま油 | 1 | |
| からし粉 | 0.06 | |
| (袋)ミックスナッツ 小 | 15 | |
| (袋)ミックスナッツ 中 | 20 | |

15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 | ○ 206 |
| 讃岐さーもんの竜田揚げ | (冷)讃岐さーもん肉切り(骨なし)(補助野菜) | 50 |
| | 生姜 | 1 |
| | 清酒 | 2 |
| | 濃口醤油 | 1 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | でんぷん | 3 |
| | 米粉 | 4 |
| | なたね油 | 5 |
| | 小松菜 | 20 |
| | キャベツ | 20 |
| | もやし | 20 |
| | 金時人参 | 5 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | 食酢 | 2.5 |
| | 濃口醤油 | 2.5 |
| | 砂糖(上白糖) | 1.2 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | (冷)あん入り白玉 | 30 |
| | 大根 | 25 |
| | 金時人参 | 5 |
| 中ねぎ | 5 | |
| 甘みそ | 6 | |
| 中みそ | 5 | |
| だし煮干し | 4 | |
| 水 | 120 | |

