

1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
厚揚げとなすのみそ炒め	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	なす	25
	なたね油	2
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	玉葱	30
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生しいたけ(スライス)	2
	ごま油	1
	赤みそ	3
	濃口醤油	2.2
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	でんぷん	1
	豆板醤	0.03
湯	20	
小松菜の和風ドレッシング	もやし	30
	小松菜	20
	キャベツ	15
	(袋)和風ドレッシング	10
小魚の甘酢煮	上乾ちりめん	4
	三温糖	1.2
	食酢	1
	ポン酢	1
	炒り白ごま	0.4

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじきごはん	精白米(自校)	60	
	牛肉(2×2cmスライス)	15	
	人参	6	
	つきこんにやく	6	
	(冷)むき枝豆	4	
	(乾)ひじき	0.9	
	牛乳	サラダ油	0.6
		濃口醤油	2.2
	にんじんのあえもの	上白糖	1.5
		清酒	1.5
		食塩	0.7
		牛乳	206
	根菜だんご汁	人参	30
		きゅうり	25
(缶)ホールコーン		8	
(袋)マヨネーズ		8	
(冷)根菜入りつくね		25	
しめじ		7	
大根		25	
中ねぎ		5	
中みそ		6	
白みそ		5	
削り節 だし用		5	
水		115	
(個)ヨーグルトFe強化		70	

国分寺 7月

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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		
麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 ごまあえ ふしめん汁 七タゼリー (小中のみ)	精白米(委託)	60	発芽玄米ごはん 牛乳 オリーブ地鶏と高野豆腐のうま煮 チンゲンサイのあえ物 ひじきのり(小中のみ) 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(自校)	61	コッペパン コッペパン 牛乳 冷)鶏ささみコーンフレイクフライ 幼 オリーブ地鶏胸・皮なし(2×2cm) 清酒 サラダ油 高野豆腐(サイコロ) 玉葱 人参 (冷)さやいんげん 濃口醤油 三温糖 食塩 削り節 だし用 水 キャベツ チンゲンサイ 人参 (袋)棒々鶏ドレッシング (袋)ひじきのり (個)冷凍みかん	コッペパン	50	夏野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	60	ジャンバラヤ(麦入り) 牛乳 ピーンスラダ うずら卵のスープ ガトーショコラ(中のみ)	精白米(自校)	55		
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	68		コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5		
	米粒麦 委託	6		発芽玄米	7		牛乳	206		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	小1~3 40		米粒麦 委託	6	(冷)むきえび	8
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	小4~6 50		なたね油	6		米粒麦 委託	7	白ぶどう酒	0.8
	牛乳	206		オリーブ地鶏と高野豆腐のうま煮	25		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	中 60		(冷)さやつき枝豆	20		粗挽きウインナー(1cm)	10	玉葱	15
	(冷)さば梅煮	幼小 50		高野豆腐(サイコロ)	15		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	中 60		ゆで塩	0.5		牛乳	206	トマト水煮	9
	(冷)さば梅煮	中 70		玉葱	40		なたね油	6		ベーコン(短冊)	5		豚肉並(2×3cmスライス)	20	人参	5
	もやし	30		人参	10		(冷)さやつき枝豆	20		(冷)白いんげん豆	15		玉葱	40	セロリー	4
	キャベツ	20		(冷)さやいんげん	7		ゆで塩	0.5		玉葱	30		じゃがいも	20	(冷)グリーンピース	4
	きゅうり	10		濃口醤油	3		ベークン(短冊)	5		じゃがいも	20		かぼちゃ生カット	20	バター	0.8
	炒り白ごま	2		三温糖	2.5		(冷)白いんげん豆	15		人参	10		なす	15	サラダ油	0.8
	(袋)ゆずかつおドレッシング	10		食塩	0.2		玉葱	30		中ねぎ	5		ミニ冬瓜	15	サラダ油	0.8
	(レト)うずら卵	25		削り節 だし用	2		レタス	10		ふしめん	5		トマト水煮	10	白ぶどう酒	0.8
	型抜きかまぼこ(星)	7		水	50		セロリー	3		濃口醤油	0.6		人参	8	チキンコンソメ	0.5
	玉葱	20		キャベツ	30		パセリ	0.5		食塩	0.3		(冷)むき枝豆	5	食塩	0.6
	人参	5		チンゲンサイ	25		ローリエ	0.1		こしょう	0.03		にんにく	0.5	こしょう	0.02
	中ねぎ	5		(袋)棒々鶏ドレッシング	10		(レト)がらスープ	4		濃口醤油	0.3		生姜	0.2	一味	0.01
	ふしめん	5		(袋)ひじきのり	10		チキンコンソメ	0.6		湯	110		サラダ油	2	牛乳	206
	濃口醤油	0.6		(個)冷凍みかん	80		食塩	0.3		(袋)いちごジャム	15		小麦粉	5	キャベツ	30
	食塩	0.4					こしょう	0.03					サラダ油	5	きゅうり	20
削り節 だし用	5			濃口醤油	0.3			カレー粉	1.1	(レト)ミックスビーンズ	10					
湯	130			湯	110			トマトケチャップ 1kg	2	(袋)コールスロードレッシング	10					
(個)七タゼリー	40							ウスターソース	1.7	ベーコン(短冊)	8					
								とんかつソース	1	(レト)うずら卵	25					
								濃口醤油	1	玉葱	20					
								チャツネ 450g	1	人参	10					
								赤ぶどう酒	1	中ねぎ	5					
								食塩	0.7	(レト)がらスープ	4					
								こしょう	0.04	チキンコンソメ	0.5					
								チキンコンソメ	0.5	濃口醤油	0.5					
								湯	75	食塩	0.4					
								(乾)海藻ミックス	1.2	こしょう	0.03					
								キャベツ	30	湯	120					
								きゅうり	15	(個)ガトーショコラ	30					
								(缶)ホールコーン	5							
								(袋)青じそドレッシング	10							
								小煮干し	4							

国分寺 7月

12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	
	(冷)さわら	幼 40	
	(冷)さわら	小 50	
	(冷)さわら	中 70	
	清酒	2	
	でんぷん	5	
牛乳 香川県産さわらのレモンソースかけ	なたね油	4	
	上白糖	4	
	(冷)レモン果汁	5	
	濃口醤油	3	
	みりん	1	
	でんぷん	0.3	
	アスパラガス	15	
	きゅうり	15	
	キャベツ	25	
	赤パプリカ	3	
	黄パプリカ	3	
	(袋)イタリアンドレッシング	10	
	ベーコン(短冊)	7	
	(缶)クリームコーン	40	
玉葱	30		
パセリ	0.5		
サラダ油	0.5		
(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	0.4		
水	110		

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ビビンバ(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	
	牛肉(3×2cmスライス)	40	
	濃口醤油	3.5	
	三温糖	1.5	
	清酒	1	
牛乳 トック入りわかめスープ	にんにく	1.5	
	中ねぎ	1	
	(冷)レモン果汁	1	
	炒り白ごま	2	
	一味	0.01	
	(冷)ほうれん草	25	
	もやし	40	
	人参	10	
	(袋)棒々鶏ドレッシング	10	
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
	トック 国産米使用	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	3	
	干しわかめ(カット)	0.8	
サラダ油	0.5		
(レト)がらスープ	4		
濃口醤油	0.8		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.5		
ごま油	0.2		
湯	140		

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフハンバーガー 牛乳 ミネストローネ チーズ(小中のみ)	コッペパン(丸型)	50	
	コッペパン(丸型)	50	
	牛乳	206	
	(冷)ハンバーグ鉄・減塩(ポイル)	60	
	キャベツ	35	
	人参	10	
	ゆで塩	0.4	
	(袋)中濃ソース	8	
	ベーコン(短冊)	5	
	(冷)白いんげん豆	18	
	玉葱	40	
	人参	10	
	マカロニ(シエル)	7	
	セロリー	2	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	トマト水煮	8	
	(レト)がらスープ	4	
	赤ぶどう酒	1	
食塩	0.6		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.5		
ローリエ	0.1		
湯	120		
(個)チーズ(鉄強化)	15		

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナごはん	精白米(自校)	60
	牛肉(2×2cmスライス)	18
	清酒	0.8
	油揚げ	4
	人参	8
	洗いごぼう	6
	(冷)むき枝豆	4
	にんにく	0.4
	干しいたけ(スライス)	0.2
	サラダ油	0.4
牛乳 きゅうりのあえもの つみれ汁 ブルーベリータルト(小中のみ)	濃口醤油	2
	上白糖	0.8
	清酒	0.8
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.5
	牛乳	206
	きゅうり	30
	もやし	30
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)青じそドレッシング	10
(冷)白身魚つまみれ	25	
玉葱	25	
小松菜	10	
人参	5	
油揚げ	5	
食塩	0.2	
濃口醤油	2.5	
清酒	1	
みりん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	115	
(個)ブルーベリータルト	25	

16日(金)

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(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
	豚肉並(3×3cmスライス)	35	
	清酒	1	
	生姜	1	
	濃口醤油	0.4	
牛乳 切干大根のサラダ ミニトマト(小中のみ) みかんジュース(小中のみ)	白菜キムチ	20	
	玉葱	30	
	キャベツ	30	
	中ねぎ	7	
	にんにく	0.5	
	ごま油	1	
	濃口醤油	2.4	
	上白糖	0.8	
	きゅうり	10	
	切干し大根	5	
(缶)ホールコーン	7		
人参	7		
(乾)刻み昆布	0.5		
(袋)棒々鶏ドレッシング	10		
ミニトマト	30		
(個)みかんジュース	125		

19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		
	牛乳	206
豚肉赤身ミンチ		
	豚肉赤身ミンチ	20
(冷)白いんげん豆		
	(冷)白いんげん豆	20
(冷)金時豆		
	(冷)金時豆	15
じゃがいも		
	じゃがいも	55
玉葱		
	玉葱	40
トマト水煮		
	トマト水煮	8
にんにく		
	にんにく	1
パセリ		
	パセリ	0.8
サラダ油		
	サラダ油	1
トマトケチャップ 1kg		
	トマトケチャップ 1kg	6
中双糖		
	中双糖	1.5
ウスターソース		
	ウスターソース	1
赤ぶどう酒		
	赤ぶどう酒	1
チキンコンソメ		
	チキンコンソメ	0.5
食塩		
	食塩	0.3
チリパウダー		
	チリパウダー	0.05
湯		
	湯	30
(レト)まぐろ油漬		
	(レト)まぐろ油漬	10
キャベツ		
	キャベツ	35
しめじ		
	しめじ	15
人参		
	人参	10
ズッキーニ		
	ズッキーニ	8
サラダ油		
	サラダ油	1
濃口醤油		
	濃口醤油	0.2
チキンコンソメ		
	チキンコンソメ	0.2
食塩		
	食塩	0.2
こしょう		
	こしょう	0.03

20日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳		
	牛乳	206
鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
(冷)厚揚げ(カット)		
	(冷)厚揚げ(カット)	50
つきこんにやく		
	つきこんにやく	20
人参		
	人参	10
(冷)さやいんげん		
	(冷)さやいんげん	5
(乾)ひじき		
	(乾)ひじき	3
サラダ油		
	サラダ油	1
濃口醤油		
	濃口醤油	4.5
三温糖		
	三温糖	3
みりん		
	みりん	0.5
削り節 だし用		
	削り節 だし用	1
水		
	水	20
キャベツ		
	キャベツ	35
小松菜		
	小松菜	20
人参		
	人参	5
(乾)刻み昆布		
	(乾)刻み昆布	0.5
(袋)和風ドレッシング		
	(袋)和風ドレッシング	10
(袋)わかめふりかけ ソフト		
	(袋)わかめふりかけ ソフト	2.5
(個)冷凍みかん		
	(個)冷凍みかん	80