

国分寺 6月

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4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
麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め ごまあえ ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	62	黒糖パン 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー わかめとうずら卵のスープ シークワーサーゼリー(小中のみ)	黒糖パン	50	ガバオライス(麦ごはん) 牛乳 ビーフンスープ	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 もろみあえ	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68		黒糖パン	50		精白米(委託)	70		精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6		粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7		粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15		豚肉赤身(3cm角)	30		豚肉赤身ミンチ	25		牛肉(2×2cmスライス)	20
	清酒	2		豚肉並(3cm角)	20		鶏肉 ひき肉	25		(冷)ミニひろろす 青大豆入り	20
	生姜	0.6		サラダ油	1		玉葱	40		つきこんにやく	25
	にんにく	0.2		(乾)早煮昆布(カット)	0.8		なす	15		洗いごぼう	15
	(冷)厚揚げ カット	50		生姜	0.8		赤パプリカ	9		人参	10
	玉葱	40		にんにく	0.3		黄パプリカ	9		(冷)さいいんげん	8
	チンゲンサイ	20		濃口醤油	2.5		ピーマン	8		(乾)ひじき	3
	人参	10		砂糖(中双糖)	2.5		にんにく	0.5		サラダ油	1
	たけのこ水煮(ホール)	8		清酒	2.5		スイートバジル 乾燥	0.04		濃口醤油	4
	しいたけ スライス	2		だし汁	15		サラダ油	1		砂糖(三温糖)	3
	ごま油	0.8					みりん	3		清酒	1
	赤みそ	3		ベーコン(短冊)	5		濃口醤油	2.5		みりん	0.5
	濃口醤油	2.2		豆腐	15		オイスターソース	1		湯	20
	砂糖(中双糖)	2		キャベツ	25		清酒	1		きゅうり	30
	チキンコンソメ	0.6		もやし	15		砂糖(上白糖)	0.9		大根	20
でんぷん	1	ゴーヤ	15	食塩	0.4	人参	5				
豆板醤	0.03	人参	7	こしょう	0.02	人参	5				
湯	20	サラダ油	1	でんぷん	1	(袋)もろみみそ	5				
		濃口醤油	0.8	ごま油	0.7						
		ごま油	0.5								
		チキンコンソメ	0.3	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7						
		食塩	0.2	キャベツ	15						
		こしょう	0.03	玉葱	15						
		花かつお 1kg	0.5	チンゲンサイ	10						
				人参	7						
		(レト)うずら卵	25	ビーフン	5						
		玉葱	20	(レト)がらスープ	4						
		人参	5	濃口醤油	0.5						
		中ねぎ	5	サラダ油	0.5						
		干しわかめ(カット)	0.6	チキンコンソメ	0.3						
		(レト)がらスープ	1.5	ごま油	0.1						
		清酒	1	食塩	0.5						
		濃口醤油	0.8	こしょう	0.03						
		食塩	0.4	湯	130						
		チキンコンソメ	0.1								
		削り節 だし用	5								
		湯	120								
		(個)シークワーサーゼリー	50								

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								
麦ごはん	精白米(委託)	60	とりめし(麦入り)	精白米(自校)	55	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	いり黒豆の炊きこみごはん(麦入り)	精白米(自校)	55								
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5		コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5								
	米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15		牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛肉(2×2cmスライス)	15								
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18		米粒麦 委託	7		炒り黒豆	8								
牛乳	牛乳	206	牛乳	ごぼう(さががき・ごはん用)	7	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	牛乳	牛乳	206	豚肉(3×3cmスライス)	油揚げ	5								
				人参	7		清酒	2					人参	7	サラダ油	0.8						
さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮	幼小 50	牛乳	(冷)むき枝豆	5	鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	豚肉の梅みそ煮			牛乳	濃口醤油	3								
	(冷)さばの生姜煮	中 70		サラダ油	1.5		清酒	2		でんぷん	5		生姜	0.5	清酒	2	濃口醤油	3				
ゆずの香りあえ	もやし	25	切り干し大根の煮物	濃口醤油	2.5	アスパラガス	(冷)鶏レバー・澱粉付き	15	けんちん汁	玉葱	40	豆腐	砂糖(上白糖)	1.2	濃口醤油	1						
	キャベツ	20		食塩	0.5		なたね油	5		玉葱	40		清酒	1	濃口醤油	1	洗いごぼう	13				
	きゅうり	20		だし昆布	1		砂糖(中双糖)	3		しめじ	7		生姜	0.8	清酒	1	洗いごぼう	13	つきこんにやく	10		
	(袋)ゆずかつおドレッシング	10		牛乳	206		濃口醤油	2.5		中ねぎ	5		にんにく	0.8	ねり梅	6.5	清酒	1	つきこんにやく	10		
みそ汁	油揚げ	7	だご汁	てんぷら	7	ワンタン	湯	4	けんちん汁	砂糖(上白糖)	2.5	月菜汁	赤みそ	2	濃口醤油	1	濃口醤油	3				
	大根	20		人参	10		清酒	1.5		細ねぎ	1		豆板醤	0.05	濃口醤油	1	濃口醤油	3	だし汁	5		
	玉葱	10		切干し大根	8		豆板醤	0.05		細ねぎ	1		アスパラガス	20	濃口醤油	1	濃口醤油	3	だし汁	5		
	えのきたけ	10		炒り白ごま	1		キャベツ	30		炒り白ごま	0.5		キヤベツ	30	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1	濃口醤油	3	だし汁	5
冷凍みかん(小中のみ)	人参	7	日向夏ゼリー(小中のみ)	(乾)刻み昆布	0.5	アスパラガス	炒り白ごま	0.5	けんちん汁	ゆで塩	1.1	豆腐	ごま油	0.5	濃口醤油	1.6	みりん	1				
	中ねぎ	5		ごま油	0.5		アスパラガス	20		みりん	1		ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	みりん	1	だし汁	5		
	干しわかめ(カット)	0.6		濃口醤油	2		キヤベツ	30		だし汁	20		濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	みりん	1	だし汁	5
	中みそ	6		みりん	1		(缶)ホールコーン	7		だし汁	20		濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	みりん	1	だし汁	5
冷凍みかん(小中のみ)	白みそ	5	日向夏ゼリー(小中のみ)	砂糖(上白糖)	0.5	アスパラガス	砂糖(上白糖)	0.5	けんちん汁	水	120	豆腐	白みそ	5	濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
	煮干し だし用	4		だし汁	20		(袋)マヨネーズ	幼小 8		だし汁	20		濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
	水	120		(冷)すいとん	25		(袋)マヨネーズ	中 10		水	120		濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
	(個)冷凍みかん	80		なると(3mm)	7		ボンレスハム(短冊)卵抜き	10		水	120		濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
冷凍みかん(小中のみ)			日向夏ゼリー(小中のみ)	油揚げ	7	アスパラガス	玉葱	20	けんちん汁			豆腐	だし汁	4	濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				油揚げ	7		アスパラガス	20					濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
				つきこんにやく	10		アスパラガス	20					濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
				中ねぎ	5		アスパラガス	20					濃口醤油	2	ゆで塩	1.1	濃口醤油	1.6	濃口醤油	3	みりん	0.5
冷凍みかん(小中のみ)			日向夏ゼリー(小中のみ)	しいたけ スライス	5	アスパラガス	(乾)たんめん	7	けんちん汁			豆腐	食塩	0.5	濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				しいたけ スライス	5		アスパラガス	20		(レト)がらすープ	4				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				濃口醤油	2		アスパラガス	20		濃口醤油	1				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				食塩	0.4		アスパラガス	20		濃口醤油	1				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
冷凍みかん(小中のみ)			日向夏ゼリー(小中のみ)	削り節 だし用	4	アスパラガス	食塩	0.4	けんちん汁			豆腐	削り節 だし用	4	濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				削り節 だし用	4		アスパラガス	20		食塩	0.4				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				だし昆布	1		アスパラガス	20		食塩	0.4				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				水	130		アスパラガス	20		食塩	0.4				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
冷凍みかん(小中のみ)			日向夏ゼリー(小中のみ)	水	130	アスパラガス	こしょう	0.06	けんちん汁			豆腐	だし昆布	1	濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				水	130		アスパラガス	20		湯	130				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
				(個)日向夏ゼリー	50		アスパラガス	20		湯	130				濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		
							アスパラガス	20							濃口醤油	2	濃口醤油	3	みりん	0.5		





28日(月)			29日(火)			30日(水)										
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 コッ ペ バ ン  牛 乳  ア ス バ ラ 入 り ク リ ー ム ペ ン ネ  イ タ リ ア ン サ ラ ダ  オ レ ン ジ  (小中のみ)	コッペパン	30	麦 ご は ん  牛 乳  肉 じ ゃ が  野 菜 の こ ん ぶ あ え  あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	精白米(委託)	60	コ ッ ペ バ ン  牛 乳  ゲ タ の か ら 揚 げ  夏 野 菜 の サ ラ ダ  ト マ ト ス ー プ	コッペパン	50								
	コッペパン	30		精白米(委託)	70		コッペパン	50								
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛乳	206	冷)舌平目の澱粉付き	45						
	ペンネ	25		米粒麦 委託	7		牛乳	206	なたね油	5						
	ベーコン(短冊)	5		牛乳	206		豚肉(3×3cmスライス)	30	食塩	0.1						
	(冷)あさりむき身	10		じゃがいも	80		きゅうり	25	アスバラガス	20						
	白ぶどう酒	1		玉葱	50		アスバラガス	20	(缶)ホールコーン	8						
	アスバラガス	15		つきこんにやく	25		(缶)ホールコーン	8	(袋)焙煎ごまドレッシング	10						
	人参	15		人参	10		(冷)白いんげん豆	10								
	しめじ	12		(冷)むき枝豆	5		ベーコン(短冊)	5								
	パセリ	0.5		サラダ油	1		玉葱	30								
	にんにく	0.3		濃口醤油	4		トマト水煮	20								
	サラダ油	1		砂糖(中双糖)	3		人参	10								
	小麦粉	3		清酒	3		マカロニ(シエル)	5								
	サラダ油	2		食塩	0.1		(レト)がらスープ	4								
	バター	1		湯	5		サラダ油	1								
	チキンコンソメ	0.8		きゅうり	20		濃口醤油	0.5								
	食塩	0.5		人参	7		チキンコンソメ	0.3								
	こしょう	0.03		切干し大根	5		食塩	0.4								
	ピザ用チーズ	3		(缶)ホールコーン	5		こしょう	0.03								
調理用牛乳	25	(乾)刻み昆布	0.5	湯	120											
湯	105	(袋)棒々鶏ドレッシング	10													
キャベツ	25	(レト)あさり佃煮	10													
きゅうり	25															
(缶)ホールコーン	5															
赤パプリカ	5															
(袋)イタリアンドレッシング	10															
オレンジ	50															