

日付	03	04	05	06	07	11	
献立名	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鰯の甘露煮 煮浸し	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ロングウインナーのケチャップソース カラフルソテー	白飯 牛乳 海老しんじょの吸物 里芋のそぼろあん 磯辺和え 卓上醤油・刻みのり	サフランライス 牛乳 オニオンスープ チリミート みかん	白飯 牛乳 中華風卵スープ ホキの甘酢あんかけ 豚肉と小松菜のピリ辛炒め	白飯 牛乳 豚汁 鶏そぼろ丼 野菜の胡麻酢和え 多摩市産ブルーベリーゼリー	
材料名	米	パン	米	サフランライス	米	米	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 大根 人参 ごぼう れんこん 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム コーン コーン 水 液体スープチキン	水 削節 昆布 人参 筍 海老しんじょ 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ	油 にんにく ベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう パセリ	水 液体スープチキン 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 澱粉 卵 レタス	水 削節 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	
	鰯の甘露煮	牛乳 豆乳	里芋 油 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 大豆 玉ねぎ 人参 ローレル オレガノ 食塩 こしょう トマト ケチャップ ウスターソース	ホキ 澱粉 油 水 玉ねぎ えのき 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 澱粉	油 鶏肉 筍 卵 青大豆 生姜 玉ねぎ 醤油 砂糖 食塩 清酒 みりん	
	白菜 えのき チンゲン菜 もやし みりん 醤油 食塩 粉かつお	バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう	みりん 味噌 醤油 澱粉 グリーンピース	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	醤油 チリパウダー パプリカ 澱粉	油 にんにく 豚肉 人参 大豆もやし 食塩 砂糖 清酒 オイスターソース トウバンジャン 小松菜 ごま油 澱粉	もやし 人参 キャベツ いんげん 醤油 砂糖 穀物酢 ごま 食塩
		ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	卓上醤油	のり	みかん		多摩市産ブルーベリーゼリー
		ベーコン キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー					

日付	12	13	14	17	18	19
献立名	丸パン 牛乳 海鮮ミネストローネ メンチカツ ジャーマンポテト 卓上ソース	さつま芋ご飯 牛乳 白玉汁 鯖の文化干し れんこんの金平	白飯 牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ りんご 玉ねぎドレッシング	白飯 牛乳 吉野汁 鯖のゆず味噌がけ 水菜と油揚げの炊いたん	おにぎり(若布・おかか)、若布ご飯 筑前煮 鶏肉の唐揚げ 即席漬け 緑茶	白飯 牛乳 ポークカレーライス 茎若布サラダ みかん イタリアンドレッシング
材料名	パン	さつま芋ご飯	米	米	小学生:おにぎり(若布・おかか) 中学生:若布ご飯	米
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
	油 にんにく エビ イカ 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリー 水 液体スープチキン ローレル ケチャップ トマト	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 食塩 薄口醤油 水 白菜 白玉 長ねぎ 小松菜	油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 水 液体スープチキン 油 バター 小麦粉 デミソース ケチャップ トマト 中濃ソース 醤油 食塩 こしょう グリーンピース	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 大根 人参 しいたけ みりん 醤油 食塩 長ねぎ 小松菜 澱粉	油 生姜 鶏肉 清酒 水 削節 みりん 醤油 砂糖 ごぼう こんにゃく 人参 しいたけ 砂糖 里芋 いんげん	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ
	メンチカツ 油	鯖(文化干し)	キャベツ きゅうり 人参 枝豆	水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	茎若布 人参 コーン きゅうり 大根
	じゃがいも ベーコン 玉ねぎ バター 食塩 こしょう スープストックチキン マスタード パセリ	ごま油 ごぼう れんこん 人参 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 ごま	キャベツ きゅうり 人参 枝豆	水 削節 油揚げ かぶ 水菜 人参 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	鴨肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	みかん
	卓上中濃ソース	鯖(文化干し)	りんご	水 削節 油揚げ かぶ 水菜 人参 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	イタリアンドレッシング
		鯖(文化干し)	玉ねぎドレッシング		鴨肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	
		鯖(文化干し)			鴨肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	
		鯖(文化干し)			鴨肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	
		鯖(文化干し)			鴨肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	

日付	20	21	24	25	26	27
献立名	白飯 牛乳 白菜の味噌汁 秋刀魚のおろしがけ ひじきの煮物	コーン食パン 牛乳 スペイン風んにんくスープ スパニッシュオムレツ スペイン風ラタトゥイユ	白飯 牛乳 大根の味噌汁 鱈の和風あんかけ 玉ねぎの卵とじ	白飯 牛乳 キムチ卵スープ チャプチェ ナムル	白飯 牛乳 きのこの味噌汁 鱈フライ 昆布の炒め物	食パン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のオニオンソース スイートポテト
材料名	米	コーン食パン	米	米	米	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 生揚げ 白菜 しめじ 味噌 味噌 長ねぎ	油 にんにく 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤ピーマン 水 チキンブイヨン	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 若布 味噌 味噌 長ねぎ	ごま油 清酒 こしょう 水 液体スープポーク中華 豆腐 えのき 白菜 キムチ 味噌 醤油 食塩 卵 長ねぎ	水 削節 白菜 エリンギ しめじ えのき 味噌 味噌 長ねぎ	ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン 赤ピーマン キャベツ 水 チキンブイヨン
	秋刀魚 醤油 みりん 清酒 和風だし 水 大根 砂糖	食塩 こしょう パセリ	鱈 澱粉 油 清酒 生姜 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 人参 玉ねぎ 一味唐辛子 澱粉	油 にんにく 豚肉 清酒 春雨 水 液体スープポーク中華 人参 ピーマン にら 砂糖 トウバンジャン	鱈フライ 油	鶏肉 食塩 こしょう 油 生姜 にんにく 玉ねぎ 清酒 ウスターソース りんご 醤油 砂糖 砂糖 水
	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ 大豆 砂糖 みりん 醤油	スパニッシュオムレツ	鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 枝豆	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい ごま油 にんにく 生姜 砂糖 醤油 穀物酢 トウバンジャン 食塩	ごま油 しいたけ 人参 筍 昆布 さつま揚げ 水 和風だし 醤油 砂糖 みりん いんげん	さつま芋 バター 砂糖 牛乳 生クリーム
		オリーブオイル にんにく ウインナー 清酒 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン トマト コンソメ オレガノ 砂糖 食塩 こしょう 澱粉			卓上中濃ソース	

日付	28	31				
献立名	ケチャップ味ご飯 牛乳 チキンクリームライス かぼちゃコロッケ 大根サラダ 和風ドレッシング	中華麺 牛乳 坦々麺 焼き餃子 りんご				
	材料名	ケチャップ味ご飯	麺			
牛乳		牛乳				
油 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 食塩 こしょう 油 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム パセリ		ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 人参 筍 しいたけ もやし 水 液体スープチキン 味噌 トウバンジャン ごま 醤油 チンゲン菜 長ねぎ ごま 澱粉				
かぼちゃコロッケ		餃子				
油		りんご				
大根 きゅうり コーン						
和風ドレッシング						