

日付	01	02	05	06	07	08
献立名	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鶏肉の照焼き 玉ねぎの卵とし	白飯 牛乳 春雨スープ イカのチリソース 生揚げのオイスター炒め	若布ご飯 牛乳 大根の味噌汁 アジフライ 筑前煮	ナン 牛乳 キーマカレー 鶏肉のパプリカ揚げ 大根サラダ 青じそドレッシング	うどん 牛乳 五目うどん汁 キャベツ焼き 野菜のごま和え煮 卓上ソース	サフランライス 牛乳 パエリア カラフルポテト 多摩市産甘夏シャーベット
材料名	白飯	白飯	若布ご飯	ナン	うどん	サフランライス
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	ごま油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 玉ねぎ しいたけ 食塩 こしょう 醤油 春雨 うずら卵 長ねぎ	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 味噌 味噌 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大豆 水 液体スープチキン 醤油 ウスターソース トマト ケチャップ デミソース カレールウ 食塩 こしょう 澱粉	水 昆布 削節 鶏肉 清酒 人参 うずら卵 筍 かまぼこ 油揚げ 食塩 醤油 みりん 長ねぎ 小松菜	油 にんにく 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン エビ イカ ピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム 液体スープチキン 水 トマト トマト ケチャップ カレー粉 食塩 こしょう オレガノ 澱粉 砂糖
	鶏肉 食塩 こしょう 水 油 生姜 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	イカ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水 澱粉	油 鶏肉 清酒 水 削節 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 里芋 しいたけ 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん	鶏肉 パプリカ ガーリックパウダー 食塩 こしょう 小麦粉 水 油	人参 キャベツ こんにゃく いんげん みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	じゃがいも 食塩 バター 玉ねぎ 青大豆 人参 コーン 食塩 こしょう
	油 玉ねぎ しらたき しいたけ 人参 キャベツ 水 和風だし 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 青大豆	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 人参 筍 生揚げ チンゲン菜 液体スープポーク中華 醤油 砂糖 オイスターソース 食塩 澱粉		大根 きゅうり 人参 コーン	キャベツ焼き	卓上中濃ソース
				青じそドレッシング		
						多摩市産甘夏シャーベット

日付	09	12	13	14	15	16
献立名	白飯 牛乳 呉汁 秋刀魚の塩焼き 菊のお浸し 卓上醤油	麦ご飯 牛乳 豚キムチ丼 きゅうりのナムル 巨峰 ナムルドレッシング	丸パン 牛乳 かぼちゃのポターージュ コロッケ チンゲン菜のソテー 卓上ソース	白飯 牛乳 月見汁 鮭の甘酢あんかけ 五目金平	白飯 牛乳 豚汁 鶏肉の磯辺揚げ ひじきの煮物	白飯 牛乳 けんちん汁 鱈のゆず味噌がけ にらともやしの炒め物
材料名	白飯	麦ご飯	パン	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 こんにゃく 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	ごま油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ キャベツ 人参 しらたき えのき キムチ にら 水 砂糖 醤油 コチュジャン	油 玉ねぎ 水 液体スープチキン かぼちゃ かぼちゃ 牛乳 生クリーム チーズ 食塩 こしょう パセリ	水 削節 昆布 かまぼこ 里芋 大根 人参 しめじ あさつき 薄口醤油 食塩 みりん	油 豚肉 清酒 水 削節 人参 大根 こんにゃく ごぼう ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	油 鶏肉 清酒 水 削節 人参 大根 ごぼう しいたけ 里芋 こんにゃく 食塩 醤油 豆腐 長ねぎ
	秋刀魚 食塩	ごま 澱粉	コロッケ 油	鮭 食塩 水 玉ねぎ えのき 人参 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 澱粉	鶏肉 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	鱈 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉
	キャベツ 小松菜 人参 えのき 菊	きゅうり もやし 人参 ぜんまい	油 にんにく ベーコン エリンギ 人参 チンゲン菜 コーン 食塩 醤油 こしょう	ごま油 豚肉 ごぼう れんこん 人参 青大豆 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 ごま	水 削節 油 人参 れんこん ひじき さつま揚げ 青大豆 コーン 砂糖 みりん 醤油	油 豚肉 清酒 もやし にら 人参 醤油 砂糖 コチュジャン 食塩 こしょう 澱粉
	卓上醤油	巨峰	卓上中濃ソース			
		ナムルドレッシング				

日付	20	21	23	26	27	28
献立名	ケチャップ味ご飯 牛乳 チキンクリームライス グリーンサラダ プルーン イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 秋刀魚の蒲焼き 煮浸し おはぎ	中華麺 牛乳 あんかけ焼きそば 中華サラダ フルーツ白玉 中華ドレッシング	白飯 牛乳 華風コーンスープ シューマイ チンジャオロース	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 根菜バーグ 切干大根の煮物	コーン食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニソテー
材料名	ケチャップ味ご飯	白飯	中華麺	白飯	白飯	コーン食パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	水 削節 玉ねぎ しめじ もずく 味噌 味噌 長ねぎ	ごま油 生姜 豚肉 イカ エビ 清酒 人参 キャベツ 筍 しいたけ なると うずら卵 水 液体スープポーク中華 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉	水 液体スープポーク中華 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 きくらげ 食塩 こしょう 醤油 コーン コーン 澱粉 卵 みつば	水 削節 味噌 味噌 若布 豆腐 なめこ 長ねぎ	油 にんにく 大豆 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン ローレル オレガノ ケチャップ トマト トマト 食塩 こしょう キャベツ
	キャベツ きゅうり 青大豆	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	しいたけ なると うずら卵 水 液体スープポーク中華 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉	シューマイ	根菜バーグ	油 豚肉 切干大根 人参 しいたけ しらたき 水 削節 みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん
	プルーン	キャベツ 人参 小松菜 えのき 粉かつお みりん 醤油 食塩	もやし 人参 きゅうり 茎若布	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 赤ピーマン ピーマン トウバンジャン 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 澱粉 ごま油	油 削節 みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	鶏肉 食塩 こしょう カレー粉 ガーリックパウダー
	イタリアンドレッシング	おはぎ	白玉 みかん 桃 りんご	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 赤ピーマン ピーマン トウバンジャン 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう 澱粉 ごま油	油 ハム マカロニ キャベツ 人参 食塩 こしょう ガーリックパウダー	
			中華ドレッシング			

献立名	29	30				
材料名						
	白飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープチキン さつま芋 人参 なす しめじ りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油 こしょう 食塩	水 削節 昆布 うずら卵 かまぼこ 人参 あさつき 白菜 春雨 薄口醤油 食塩 みりん 澱粉				
	海藻 もやし きゅうり 人参 コーン	揚げ出し豆腐 油 生姜 えのき 長ねぎ 醤油 水 砂糖 みりん 澱粉 食塩				
	りんご	油				
	フレンチ白ドレッシング	豚肉 清酒 人参 玉ねぎ こんにゃく 栗 青大豆 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 食塩				