

献立名	03	04	05	06	07	11
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	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鰯の甘露煮 煮浸し	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 白菜の味噌汁 秋刀魚のおろしがけ ひじきの煮物	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	
丸パン	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
牛乳	牛乳	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 食塩 こしょう キャベツ いんげん オレガノ	水 削節 大根 人参 ごぼう れんこん 豆腐 味噌 長ねぎ	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 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 生揚げ 白菜 しめじ 味噌 長ねぎ	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 長ねぎ	油 鶏肉 筍 卵 青大豆 生姜 玉ねぎ 醤油 砂糖 食塩 清酒 みりん
メンチカツ 油	鰯の甘露煮	白菜 えのき チンゲン菜 もやし みりん 醤油 食塩 粉かつお	秋刀魚 醤油 みりん 清酒 和風だし 水 大根 砂糖	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	ホキ 澱粉 油 水 玉ねぎ えのき 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 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
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		キャベツ きゅうり 人参 枝豆	りんご		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	多摩市産ブルーベリーゼリー
卓上中濃ソース		玉ねぎドレッシング				

日付	12	13	14	17	18	19	
献立名	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	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 きのこの味噌汁 鰯フライ 昆布の炒め物 卓上ソース	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 キムチ卵スープ チャブチェ ナムル	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	コーン食パン	さつま芋ご飯	白飯	コッペパン	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	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 食塩 こしょう パセリ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 食塩 薄口醤油 白菜 白玉 長ねぎ 小松菜	水 削節 白菜 エリンギ しめじ えのき 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 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう	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	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 カレールー 中濃ソース ケチャップ	油 にんにく 生姜 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 みかん
	スパニッシュオムレツ	鯖	鰯フライ 油	液体スープチキン 牛乳 豆乳 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう	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	油 にんにく 生姜 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	
	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	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	ごま油 しいたけ 人参 筍 昆布 さつま揚 和風だし 醤油 砂糖 みりん いんげん	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	ごま油 ごま 醤油 食塩 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	茎若布 人参 コーン きゅうり 大根 みかん イタリアンドレッシング	
			卓上中濃ソース	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	20	21	24	25	26	27
献立名	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	白飯 牛乳 吉野汁 鰯のゆず味噌がけ 水菜と油揚げの炊いたん	中華麺 牛乳 坦々麺 焼き餃子 りんご	白飯 牛乳 大根の味噌汁 鰯の和風あんかけ 玉ねぎの卵とじ	サフランライス 牛乳 オニオンスープ チリミート みかん	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
材料名	白飯	白飯	中華麺	白飯	サフランライス	小学生:おにぎり(若布・おかか) 中学生:若布ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油 生姜 鶏肉 清酒 水 玉ねぎ 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 鶏肉の唐揚げ 澱粉 油 キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 緑茶
	水 削節 昆布 人参 筍 海老しんじょう 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ	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	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	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 若布 味噌 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	
	里芋 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん 味噌 醤油 澱粉 グリーンピース	鰯 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	餃子	鰯 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 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 醤油 チリパウダー パプリカ 澱粉	
	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	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	りんご	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	みかん	
	卓上醤油					
	のり					

献立名	28	31								
材料名	ケチャップ味ご飯	食パン								
	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 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム パセリ	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 食塩 こしょう								
	かぼちゃコロッケ 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								
	大根 きゅうり コーン	りんご 醤油 砂糖 水								
	和風ドレッシング	さつまいも バター 砂糖 牛乳 生クリーム								