

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

日付	12	13	14	17	18	19	
献立名	さつま芋ご飯 牛乳 白玉汁 鯖の文化干し れんこんの金平	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 ポークカレーライス 莖若布サラダ みかん イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 キムチ卵スープ チャプチェ ナムル	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 きのこの味噌汁 鱈フライ 昆布の炒め物 卓上ソース	
材料名	さつま芋ご飯	コーン食パン	白飯	白飯	コッペパン	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	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	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	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	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 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 豆乳 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう	水 削節 白菜 エリンギ しめじ えのき 味噌 長ねぎ	
	鯖	スパニッシュオムレツ	莖若布 人参 コーン きゅうり 大根	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 ごま油 ごま 醤油 食塩	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	鱈フライ 油	
	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	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	みかん	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	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	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	
			イタリアンドレッシング				卓上中濃ソース

日付	20	21	24	25	26	27
献立名	中華麺 牛乳 坦々麺 焼き餃子 りんご	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 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 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 吉野汁 鱈のゆず味噌がけ 水菜と油揚げの炊いたん
材料名	中華麺	小学生:おにぎり(若布・おかか) 中学生:若布ご飯	白飯	サフランライス	白飯	白飯
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	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	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	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 削節 大根 しめじ 油揚げ 若布 味噌 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
	餃子	鶏肉の唐揚げ 澱粉 油	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	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	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	鱈 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉
	りんご	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	みかん	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	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
		緑茶	卓上醤油	のり		

日付	28	31								
献立名	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	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								
材料名	食パン	ケチャップ味ご飯								
	牛乳	牛乳								
	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	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								
	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 水	かぼちゃコロッケ 油								
	さつま芋 バター 砂糖 牛乳 生クリーム	大根 きゅうり コーン								
		和風ドレッシング								