

Bコース(小学校、中学校、調理場)

平成 28 年度 7 月分 献立一覧表

日	7月1日 (金)	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)
献立名	中華麺 牛乳 ジャージャー麺 海藻サラダ メロン 中華ドレッシング	たこ飯 牛乳 かき玉汁 アジフライ 筑前煮	白飯 牛乳 ワンタンスープ ホキのチリソース 線切炒め	白飯 牛乳 七タ汁 星のハンバーグおろしソース ごぼうサラダ 七タゼリー、胡麻ドレッシング	白飯 牛乳 夏野菜の味噌汁 太刀魚の唐揚げ こんにゃくの炒め煮	ぶどうパン 牛乳 トマトスープ 鶏肉のマスタードソース カラフルソテー
材料名	中華麺	たこ飯	白飯	白飯	白飯	ぶどうパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 大豆 水 液体スープポーク中華 テンメンジャン 味噌 醤油 砂糖 澱粉	水 昆布 削節 しいたけ 玉ねぎ 豆腐 食塩 薄口醤油 澱粉 卵 小松菜	油 豚肉 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 ワンタン チンゲン菜 ごま油	水 削節 昆布 人参 もやし しいたけ 薄口醤油 食塩 春雨 オクラ ふ	水 削節 冬瓜 なす かぼちゃ しめじ 味噌 長ねぎ	油 にんにく ウインナー 赤ワイン 玉ねぎ 人参 ズッキーニ 大豆 水 液体スープチキン トマト ケチャップ ローレル オレガノ 砂糖 食塩 こしょう
	海藻 もやし きゅうり コーン	アジフライ 油	ホキ 澱粉 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	星のハンバーグ 醤油 みりん 清酒 砂糖 穀物酢 和風だし 水 大根	太刀魚 食塩 こしょう 澱粉 油	鶏肉 食塩 こしょう 水 はちみつ 醤油 マスタード レモン 澱粉 砂糖
	メロン	水 削節 油 鶏肉 清酒 ごぼう れんこん 人参 筍 里芋 こんにゃく しいたけ 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん	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	ごぼう 人参 いんげん	油 生姜 豚肉 清酒 こんにゃく 人参 しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん	油 ハム 玉ねぎ キャベツ エリンギ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー
	中華ドレッシング		油 にんにく 生姜 豚肉 筍 ピーマン 人参 もやし オイスターソース 食塩 こしょう トウバンジャン 澱粉 ごま油	七タゼリー(もも)		
				七タゼリー(もも)	胡麻ドレッシング	

平成 28 年度 7 月分 献立一覧表

日	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月19日 (火)
献立名	白飯 牛乳 胡麻汁 厚焼玉子 肉じゃが	白飯 多摩市産野菜のカレーライス グリーンサラダ すいか 玉ねぎドレッシング ジョア	ミルクパン 牛乳 野菜スープ パステウ かぼちゃサラダ コーヒープリン、和風クリームドレッシング	麦ご飯 牛乳 五目スープ ビビンバ丼 とうもろこし	白飯 牛乳 湯葉の吸物 鰯の南蛮揚げ 生揚げとなすの炒め煮	枝豆ご飯 牛乳 冬瓜汁 鯖の文化干し 昆布の炒め煮
材料名	白飯	白飯	ミルクパン	麦ご飯	白飯	枝豆ご飯
	牛乳	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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 ごぼう 油揚げ 味噌 みりん ごま 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 長ねぎ
	厚焼玉子	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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 長ねぎ
	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース	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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 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 カレールーウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 にんにく ベーコン 清酒 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 コーン レタス	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 筍 人参 白菜 しいたけ うずら卵 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 冬瓜 えのき 油揚げ 食塩 醤油 小松菜 長ねぎ