

日付	01	02	05	06	07	08
献立名	若布ご飯 牛乳 大根の味噌汁 アジフライ 筑前煮	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	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 華風コーンスープ シューマイ チンジャオロース	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	白飯 牛乳 呉汁 秋刀魚の塩焼き 菊のお浸し 卓上醤油
材料名	若布ご飯	麦ご飯	ケチャップ味ご飯	白飯	ナン	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 味噌 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	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	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 澱粉 卵 みつば	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 削節 大根 人参 こんにゃく 里芋 油揚げ 味噌 大豆 長ねぎ
	アジフライ 油	えのき キムチ にら	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	こしょう 醤油 コーン 澱粉 卵 みつば	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	秋刀魚 食塩
	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 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん	水 砂糖 醤油 コチュジャン ごま 澱粉	小麦粉 チーズ 生クリーム パセリ	シューマイ	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	人参 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん
		きゅうり もやし 人参 ぜんまい	キャベツ きゅうり 青大豆	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	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 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん
		巨峰	プルーン	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	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 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん
		ナムルドレッシング	イタリアンドレッシング	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	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 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん
				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	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 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん
				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	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 こんにゃく 里芋 しいたけ 醤油 砂糖 みりん 食塩 いんげん

日付	09	12	13	14	15	16
献立名	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	白飯 牛乳 豚汁 鶏肉の磯辺揚げ ひじきの煮物	白飯 牛乳 月見汁 鮭の甘酢あんかけ 五目金平	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鶏肉の照焼き 玉ねぎの卵とじ	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	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
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	サフランライス	中華麺
	牛乳					
	水 液体スープポーク中華 ごま油 鶏肉 清酒 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	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	イカ 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	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 里芋 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 かまぼこ 里芋 大根 人参 しめじ 薄口醤油 食塩 みりん あさつき	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 味噌 長ねぎ 鶏肉 食塩 こしょう 水 油 生姜 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	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 ケチャップ カレー粉 食塩 こしょう オレガノ 砂糖 澱粉	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
	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	鶏肉 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 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	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	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 多摩市産甘夏シャーベット	もやし 人参 きゅうり 茎若布
		水 削節 油 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ 青大豆 コーン 砂糖 みりん 醤油	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			白玉 桃 みかん りんご 中華ドレッシング

日付	20	21	23	26	27	28	
献立名	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 秋刀魚の蒲焼き 煮浸し おはぎ	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	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	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 根菜バーグ 切干大根の煮物	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	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	
材料名	白飯	コーン食パン	白飯	白飯	丸パン	うどん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 味噌 玉ねぎ しめじ もずく 長ねぎ	油 にんにく 玉ねぎ 人参 大豆 水 チキンブイヨン ローレル オレガノ ケチャップ トマト 食塩 こしょう キャベツ	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	水 削節 味噌 若布 豆腐 なめこ 長ねぎ	油 玉ねぎ 水 食塩 こしょう 液体スープチキン かぼちゃ 牛乳 チーズ 生クリーム パセリ	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	
	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	鶏肉 食塩 こしょう カレー粉 ガーリックパウダー	鱈 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	根菜バーグ	水 削節 油 豚肉 切干大根 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	コロッケ 油	キャベツ焼き
	キャベツ 人参 小松菜 えのき 粉かつお みりん 醤油 食塩	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	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		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	みりん 長ねぎ 小松菜	人参 キャベツ こんにゃく いんげん みりん 砂糖 醤油 ごま
	おはぎ				卓上中濃ソース		卓上中濃ソース

日付	29	30				
献立名	白飯 牛乳 秋野菜カレーライス 海藻サラダ りんご フレンチドレッシング	白飯 牛乳 和風汁 揚げ出し豆腐 栗と野菜の甘露煮				
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 食塩 こしょう	水 削節 昆布 春雨 うずら卵 かまぼこ 人参 白菜 あさつき 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 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				
	フレンチ白ドレッシング					