

日付	02	03	04	05	06	10
献立名	白飯 牛乳 春雨スープ 油淋鶏 チンジャオロース	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 秋刀魚の蒲焼き 即席漬け 月見ゼリー	ひじきご飯 牛乳 鯛のつみれ汁 厚焼玉子 豚肉と野菜の味噌炒め	白飯 牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ りんご ソイドレッシング	白飯 牛乳 白菜の味噌汁 チキンチキンごぼう がんとどきの旨煮	白飯 牛乳 湯葉の吸物 鯖の西京焼き 煮浸し 多摩市産ブルーベリーゼリー
材料名及び分量(一人分のグラム数)	米	米	ひじきご飯	米	米	米
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 液体スープポーク中華 液体スープチキン 人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 春雨 うずら卵 長ねぎ ごま油	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 味噌 味噌 豆腐 長ねぎ	水 削節 昆布 人参 白菜 大根 生姜 薄口醤油 食塩 鯛つみれ あさつき	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 醤油	水 削節 白菜 しめじ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 かまぼこ しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜
	鶏肉 澱粉 油 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 長ねぎ 水 穀物酢 醤油 清酒 みりん 砂糖	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま油 澱粉	厚焼玉子	キャベツ きゅうり 枝豆	鶏肉 ごぼう 澱粉 油 砂糖 醤油 清酒 みりん 水 枝豆	鯖 味噌 みりん 砂糖 醤油 水 澱粉
	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 ピーマン 筍 オイスターソース/ごま油 醤油/こしょう 食塩/澱粉	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	ごま油 豚肉 清酒 玉ねぎ なす ピーマン 人参 キャベツ 液体スープチキン 砂糖 味噌 澱粉	りんご ソイドレッシング	水 削節 がんとどき 大根 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん いんげん	白菜 えのき もやし 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお
		月見ゼリー				ブルーベリーゼリー

日付	11	12	13	16	17	18
献立名	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物	食パン 牛乳 海鮮ミネストローネ 鮭のハーブ焼き りんごスイートポテト	白飯 牛乳 呉汁 鶏肉の唐揚げ れんこんの梅昆布和え	白飯 牛乳 どさんこ汁 鰯の甘露煮 白菜のゆず風味	白飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ 巨峰 イタリアンドレッシング	ゆかりご飯 牛乳 きのこの味噌汁 ハタハタのマリネ 大根といかの煮物
	米	パン	米	米	米	ゆかりご飯
材料名及び分量（一人分のグラム数）	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 豆腐 なめこ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく ベーコン エビ イカ 赤ワイン 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン	水 削節 大根 人参 こんにゃく ごぼう 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも 水 削節 味噌 味噌 コーン 長ねぎ バター 醤油	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ハヤシルウ デミソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	水 削節 人参 エリンギ しめじ まいたけ えのき 油揚げ 味噌 味噌 長ねぎ
	ごま油 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 ピーマン みりん 砂糖 醤油	ローレル ケチャップ トマト トマト 食塩 こしょう キャベツ オレガノ	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	鰯の甘露煮	海藻 もやし きゅうり コーン 人参	ハタハタ 澱粉 油 オリーブオイル 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 砂糖 食塩 こしょう 醤油 水 レモン 穀物酢
	水 削節 油 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	鮭 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	れんこん きゅうり 人参 かぶ 昆布 梅 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖	白菜 人参 もやし 油揚げ 水 削節 食塩 薄口醤油 みりん ゆず	巨峰	水 削節 大根 人参 イカ 清酒 砂糖 醤油 みりん いんげん
		さつま芋 りんご バター 砂糖 牛乳 生クリーム			イタリアンドレッシング	

日付	19	20	23	24	25	26	
献立名	中華麺 牛乳 あんかけ焼きそば ナムル フルーツ杏仁 ナムルドレッシング	白飯 牛乳 大根の味噌汁 鯖の塩焼き 栗と野菜の甘露煮	白飯 牛乳 生揚げの味噌汁 太刀魚の唐揚げレモン醤油 きのこのカレー炒め	ガーリックトースト 牛乳 秋の味覚シチュー チンゲン菜のソテー	白飯 牛乳 吉野汁 鶏肉のごま味噌だれ お浸し 卓上醤油	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 焼きシシャモ かぼちゃのそぼろ煮	
	麺	米	米	パン バター ガーリックパウダー パセリ	米	米	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごま油 生姜 豚肉 清酒 エビ イカ 清酒 人参 白菜 筍 しいたけ きくらげ なると うずら卵 水 液体スープポーク中華 オイスターソース 砂糖 醤油 食塩 こしょう 澱粉 ごま油	水 削節 大根 もやし 油揚げ 味噌 味噌 若布 長ねぎ	水 削節 大根 生揚げ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 さつま芋 かぼちゃ しめじ マッシュルーム 水 液体スープチキン 油 バター 小麦粉 デミソース ケチャップ トマト トンカツソース 醤油 食塩 こしょう	水 削節 昆布 豚肉 清酒 人参 大根 しいたけ 豆腐 みりん 醤油 食塩 澱粉 小松菜 長ねぎ	水 削節 大根 人参 ごぼう れんこん 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ	
	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	鯖(薄塩)	太刀魚 澱粉 油 レモン 醤油 水	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ スープストックチキン 食塩 こしょう カレー粉 醤油 いんげん	油 にんにく 鶏肉 マッシュルーム 人参 チンゲン菜 コーン 醤油 食塩 こしょう	鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま 水	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 グリーンピース
	杏仁寒天 桃 みかん りんご					もやし キャベツ 人参 ほうれん草	
	ナムルドレッシング					卓上醤油	
	材料名及び分量(一人分のグラム数)						

日付	27	30	31			
献立名	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 華風きゅうり みかん	白飯 牛乳 豚汁 秋刀魚の塩焼き 胡麻和え	ミルクパン じゃが芋のカレー炒め 鶏肉のパプリカ揚げ バジリコソテー ミックスジュース			
	麦ご飯	米	パン			
	牛乳	牛乳	油 にんにく 豚肉 清酒 カレー粉 こしょう 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 じゃがいも ズッキーニ なす バジリコ ケチャップ 醤油 食塩 グリーンピース 澱粉 水			
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 こしょう 玉ねぎ 人参 豆腐 豆腐 水 液体スープポーク中華 醤油 味噌 テンメンジャン 砂糖 トウバンジャン 澱粉 長ねぎ 食塩	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	鶏肉 澱粉 パプリカ ガーリックパウダー 食塩 こしょう 油			
	きゅうり 大根 人参 生姜 砂糖 みりん 醤油 食塩 ごま油 穀物酢 一味唐辛子 ごま	秋刀魚 食塩	油 にんにく ウインナー キャベツ マッシュルーム コーン スープストックチキン 醤油			
	みかん	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	食塩 こしょう バジリコ いんげん 澱粉			
			ミックスジュース			

材料名及び分量（一人分のグラム数）