

日付	01	04	05	06	07	08	
献立名	食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き カルボナーラポテト	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 鯖のポン酢がけ 筑前煮	白飯 牛乳 華風コーンスープ ホキの中華あんかけ なすのピリ辛炒め	白飯 牛乳 若布スープ ビビンバ丼 多摩市産甘夏シャーベット	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 親子丼 煮浸し	白飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 シイラの磯辺揚げ ひじきの煮物	
材料名	食パン	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	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 小松菜	牛乳	牛乳	牛乳	
	油 セロリー 玉ねぎ 人参 味噌 水 液体スープチキン ローレル オレガノ トマト ケチャップ キャベツ ウインナー 食塩 こしょう	水 削節 昆布 味噌 もずく 長ねぎ 小松菜	水 削節 昆布 人参 味噌 きくらげ 食塩 こしょう 醤油 コーン 澱粉 卵 小松菜	水 液体スープポーク中華 しめじ 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ 醤油 食塩 こしょう 若布 ごま ごま油	水 削節 人参 大根 ごぼう 里芋 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 玉ねぎ もやし しめじ 味噌 小松菜	水 削節 昆布 玉ねぎ もやし しめじ 味噌 小松菜
	鶏肉 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	鯖 水 穀物酢 醤油 砂糖 みりん レモン 澱粉 大根	ホキ 澱粉 油 生姜 玉ねぎ 人参 えのき 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 澱粉	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 人参 もやし 長ねぎ みりん 砂糖 醤油 テンメンジャン コチュジャン 食塩 ごま油 ほうれん草	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しいたけ しらたき 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	シイラ 水 小麦粉 上新粉 青のり 食塩 油	シイラ 水 小麦粉 上新粉 青のり 食塩 油
	バター ベーコン にんにく 玉ねぎ 牛乳 チーズ 生クリーム 食塩 黒こしょう じゃがいも	油 鶏肉 清酒 ごぼう 人参 筍 しいたけ 水 削節 れんこん こんにやく 里芋 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん	水 しょうゆ みりん コチュジャン 醤油 にら ごま油 トウバンジャン	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 なす 砂糖 みりん 味噌 コチュジャン 醤油 にら ごま油 トウバンジャン	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しいたけ しらたき 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	ごま油 人参 れんこん ひじき 水 削節 さつま揚 砂糖 みりん 醤油 枝豆	ごま油 人参 れんこん ひじき 水 削節 さつま揚 砂糖 みりん 醤油 枝豆
					多摩市産甘夏シャーベット	チンゲン菜 人参 白菜 もやし 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	

日付	11	12	13	14	15	19
献立名	白飯 牛乳 どさんこ汁 秋刀魚の塩焼き 菊のお浸し 卓上醤油	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鰯の蒲焼き 五目金平	白飯 牛乳 秋野菜カレーライス 豆のカラフルサラダ 巨峰 シーザードレッシング	ココア食パン 牛乳 ジュリエンスープ 太刀魚のカレー揚げ マカロニソテー	白飯 牛乳 きのこの味噌汁 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜炒め	白飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ホッケの文化干し がんもどきのうま煮
材料名	白飯	白飯	白飯	ココア食パン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 豚肉 清酒 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 水 削節 じゃがいも 味噌 長ねぎ コーン バター 醤油	水 削節 えのき 玉ねぎ 豆腐 味噌 ほうれん草	油 豚肉 清酒 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン しめじ りんご 中濃ソース ケチャップ さつまいも なす カレールー 醤油 食塩 こしょう	油 鶏肉 人参 玉ねぎ 水 液体スープチキン もやし 黄ピーマン 赤ピーマン 食塩 こしょう パセリ	水 削節 昆布 えのき しめじ 油揚げ 味噌 長ねぎ なめこ 小松菜	水 削節 昆布 えのき キャベツ 味噌 長ねぎ
	秋刀魚 食塩	鰯 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	液体スープチキン しめじ りんご 中濃ソース ケチャップ さつまいも なす カレールー 醤油 食塩 こしょう	太刀魚 食塩 こしょう カレー粉 澱粉 油	豆腐ハンバーグ 水 和風だし 大根 清酒 みりん 醤油	ホッケ
	キャベツ 人参 小松菜 えのき 菊	ごま油 ごぼう 人参 れんこん 茎若布 みりん 砂糖 醤油 一味唐辛子 枝豆	ミックスビーンズ コーン きゅうり	油 ハム 人参 キャベツ ガーリックパウダー 食塩 こしょう マカロニ コーン	油 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 塩麴 和風だし 醤油 食塩 こしょう にら	油 鶏肉 清酒 水 削節 大根 人参 こんにゃく がんもどき 砂糖 みりん 醤油 いんげん
	卓上醤油		巨峰			
			シーザードレッシング			

日付	20	21	22	25	26	27
献立名	白飯 牛乳 中華スープ 焼き餃子 切干大根のピリ辛煮	白飯 牛乳 大根の味噌汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくの炒め煮	スパゲティ 牛乳 スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ りんご 玉ねぎドレッシング	麦ご飯 牛乳 豚キムチ丼 中華サラダ フルーツ杏仁 ナムルドレッシング	胚芽食パン 牛乳 野菜スープ 多摩市産かぼちゃのコロッケ チリコンカン	白飯 牛乳 和風汁 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐
材料名	白飯	白飯	スパゲティ	麦ご飯	胚芽食パン	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 液体スープポーク中華 人参 しいたけ 玉ねぎ 豆腐 なると 醤油 食塩 こしょう チンゲン菜	水 削節 昆布 しめじ 大根 人参 味噌 長ねぎ 板ふ	油 豚肉 生姜 にんにく 赤ワイン セロリー 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン トマト ケチャップ ウスターソース トンカツソース マッシュルーム なす チーズ 食塩 こしょう 米粉 ローレル オレガノ	ごま油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ キャベツ 人参 筍 しらたき キムチ 水 砂糖 醤油 コチュジャン 澱粉 ごま にら	油 ベーコン にんにく 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン マッシュルーム 冬瓜 食塩 春雨 こしょう パセリ	水 削節 昆布 人参 筍 白菜 かまぼこ みりん 薄口醤油 食塩 春雨 澱粉 あさつき
	餃子	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	もやし きゅうり 人参 茎若布 コーン	多摩市産かぼちゃコロッケ 油	鮭 バター 玉ねぎ しめじ キャベツ 水 みりん 砂糖 味噌 食塩 澱粉
	ごま油 豚肉 清酒 生姜 にんにく 人参 切干大根 こんにゃく キムチ 水 砂糖 みりん 醤油 食塩 ごま油 トウバンジャン	油 豚肉 清酒 生姜 筍 人参 こんにゃく しいたけ みりん 砂糖 醤油 いんげん 一味唐辛子	りんご 玉ねぎドレッシング	杏仁豆腐 桃 りんご みかん	油 豚肉 清酒 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 ウインナー 大豆 いんげん豆 金時豆 オレガノ チリパウダー 食塩 こしょう 澱粉	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 しいたけ 豆腐 和風だし 砂糖 みりん 醤油 食塩 青大豆 卵

日付	28	29				
献立名	梅かおりご飯 牛乳 沢煮汁 里芋のそぼろあん 野菜のじゃこ炒め	白飯 牛乳 すき焼き丼 かむカムサラダ フルーツミックス 和風ドレッシング				
材料名	梅かおりご飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	水 削節 豚肉 清酒 しいたけ 人参 ごぼう もやし 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	油 豚肉 清酒 しいたけ 玉ねぎ 人参 筍 豆腐 しらたき 水 昆布 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 長ねぎ				
	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	切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし				
	ごま油 ちりめんじゃこ キャベツ 人参 しめじ ほうれん草 清酒 醤油 食塩	りんご みかん 桃 パイナップル 和風ドレッシング				