

日付	01	04	05	06	07	08	
献立名	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	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 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	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	
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯 牛乳	食パン	白飯	
	牛乳	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	
	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 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	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 セロリー 玉ねぎ 人参 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	鯖 水 穀物酢 醤油 砂糖 みりん レモン 澱粉 大根
	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	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	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	鶏肉 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	油 鶏肉 清酒 ごぼう 人参 筍 しいたけ 水 削節 れんこん こんにゃく 里芋 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん	油 鶏肉 清酒 ごぼう 人参 筍 しいたけ 水 削節 れんこん こんにゃく 里芋 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん
	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	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	油 にんにく 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	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		

日付	11	12	13	14	15	19
献立名	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	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	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 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	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	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
材料名	白飯	白飯	ココア食パン	白飯	麦ご飯	スパゲティ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 昆布 しめじ 大根 人参 味噌 長ねぎ 板ふ	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	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	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 さつま芋 なす カレールウ 醤油 食塩 こしょう	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 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
	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	秋刀魚 食塩	太刀魚 食塩 こしょう カレー粉 澱粉 油	ミックスビーンズ コーン きゅうり	もやし きゅうり 人参 茎若布 コーン	キャベツ きゅうり 人参 コーン
	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	キャベツ 人参 小松菜 えのき 菊	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	巨峰	杏仁豆腐 桃 りんご みかん	りんご
		卓上醤油		シーザードレッシング	ナムルドレッシング	玉ねぎドレッシング

日付	20	21	22	25	26	27
献立名	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鰯の蒲焼き 五目金平	白飯 牛乳 中華スープ 焼き餃子 切干大根のピリ辛煮	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	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 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	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	白飯	白飯	梅かおりご飯	胚芽食パン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 えのき 玉ねぎ 豆腐 味噌 ほうれん草	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 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 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 こしょう パセリ	水 削節 昆布 えのき キャベツ 味噌 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
	鰯 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	餃子	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	多摩市産かぼちゃコロッケ 油	ホッケ	切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし
	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	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	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	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 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	りんご みかん 桃 パイ 和風ドレッシング

日付	28	29				
献立名	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 和風汁 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐				
材料名	白飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	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 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				
	豆腐ハンバーグ 水 和風だし 大根 清酒 みりん 醤油	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				
	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 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				