

	01	04	05	06	07	08
献立名	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	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	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 味噌けんちん汁 親子丼 煮浸し	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 どさんこ汁 秋刀魚の塩焼き 菊のお浸し 卓上醤油
材料名	白飯	白飯	食パン	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 豚肉 清酒 しいたけ 玉ねぎ 人参 筍 豆腐 しらたき 水 削節 昆布 砂糖 みりん 醤油 長ねぎ 食塩	水 削節 昆布 玉ねぎ もやし しめじ 味噌 味噌 小松菜	油 ウインナー 玉ねぎ 人参 セロリー 水 液体スープチキン ケチャップ トマト トマト 食塩 こしょう ローレル オレガノ キャベツ	水 削節 人参 大根 ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	ごま油 玉ねぎ 水 液体スープポーク中華 食塩 こしょう 醤油 豆腐 しめじ 若布 ごま 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
	切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし	シイラ 小麦粉 上新粉 青のり 食塩 油	鶏肉 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	油 鶏肉 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 グリーンピース 澱粉	油 にんにく 生姜 コチュジャン 豚肉 清酒 人参 もやし テンメンジャン みりん 砂糖 醤油 食塩 ほうれん草 長ねぎ ごま油	秋刀魚 食塩
	りんご みかん 桃 パイ	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚 枝豆 砂糖 みりん 醤油	じゃがいも バター にんにく 玉ねぎ ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ 食塩 黒こしょう	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	多摩市産甘夏シャーベット	キャベツ 人参 小松菜 えのき 菊
	和風ドレッシング					卓上醤油

	11	12	13	14	15	19
献立名	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 中華スープ 焼き餃子 切干大根のピリ辛煮	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 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	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鯛の蒲焼き 五目金平	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
材料名	ココア食パン	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし 黄ピーマン 赤ピーマン 水 液体スープチキン 食塩 こしょう パセリ	水 液体スープポーク中華 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しいたけ 豆腐 なると 醤油 食塩 こしょう	水 削節 昆布 えのき キャベツ 味噌 味噌 長ねぎ	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 カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	水 削節 玉ねぎ えのき 豆腐 味噌 味噌 ほうれん草	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 コーン 澱粉 卵 小松菜
	太刀魚 食塩 こしょう カレー粉 澱粉 油	餃子	ホッケ	油 鶏肉 清酒 水 削節 がんもどき 大根 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん いんげん	鯛 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	ホキ 澱粉 油 生姜 玉ねぎ えのき 人参 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 澱粉
	油 ハム マカロニ 人参 キャベツ コーン 食塩 こしょう ガーリックパウダー	ごま油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 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		ミックスビーンズ(大豆、金時豆、枝豆) コーン きゅうり	ごま油 ごぼう れんこん 茎若布 枝豆 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子	油 にんにく 豚肉/清酒 なす 筍/にら 味噌/コチュジャン 砂糖/みりん ごま油/醤油 トウバンジャン
				巨峰		
					シーザードレッシング	

	20	21	22	25	26	27
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	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	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 もずくの味噌汁 鯖のポン酢がけ 筑前煮	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	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
材料名	白飯	スパゲティ	白飯	白飯	梅かおりご飯	麦ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 昆布 しめじ えのき なめこ 油揚げ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ セロリー 人参 なす マッシュルーム トマト トマト ケチャップ ウスターソース トンカツソース 水 液体スープチキン チーズ 食塩 こしょう 米粉 ローレル オレガノ	水 削節 昆布 大根 人参 しめじ 味噌 味噌 長ねぎ 板ふ	水 削節 昆布 味噌 味噌 もずく 長ねぎ 小松菜	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	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 にら 水 砂糖 醤油 コチュジャン ごま 澱粉
	豆腐ハンバーグ 醤油 みりん 清酒 和風だし 水 大根	油 豚肉 塩麴 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし にら 和風だし 醤油 食塩 こしょう	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	鯖 水 穀物酢 醤油 砂糖 みりん レモン 澱粉 大根	里芋 油 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん 味噌 醤油 グリッピース 澱粉	もやし きゅうり 人参 荳若布 コーン
		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 生姜 豚肉 清酒 こんにゃく 人参 筍 しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん 一味唐辛子	油 鶏肉 清酒 水 削節 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 里芋 筍 しいたけ 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん	ごま油 ちりめんじゃこ 清酒 キャベツ 人参 しめじ ほうれん草 醤油 食塩	杏仁豆腐 桃 りんご みかん
		りんご				ナムルドレッシング
		玉ねぎドレッシング				

	28	29				
献立名	白飯 牛乳 和風汁 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐	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				
材料名	白飯	胚芽食パン				
	牛乳	牛乳				
	水 削節 昆布 かまぼこ 人参 筍 白菜 春雨 あさつき 薄口醤油 食塩 みりん 澱粉	油 にんにく ベーコン 玉ねぎ 人参 冬瓜 マッシュルーム 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう パセリ				
	鮭 食塩 バター 玉ねぎ キャベツ しめじ 水 味噌 砂糖 みりん 澱粉	多摩市産かぼちゃコロッケ 油 油 生姜 にんにく セロリー ウインナー 豚肉 清酒 大豆 金時豆 いんげん豆 玉ねぎ 人参 砂糖 食塩 こしょう トマト ケチャップ トマト オレガノ ウスターソース 醤油 チリパウダー 澱粉				
油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 しいたけ 豆腐 和風だし 砂糖 食塩 みりん 醤油 青大豆 卵						