

日付	10	11	12	15	16	17	
献立名	揚げパン 牛乳 冬野菜シチュー カラフルソテー	赤飯 牛乳 海老しんじょの吸物 鯖のゆず味噌かけ 即席漬け 卓上ごま塩	中華麺 牛乳 坦々麺 イカの中華炒め りんご	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 焼きシシャモ 肉じゃが	バターライス 牛乳 エスカロップ 豚カツ グリーンサラダ 玉ねぎドレッシング	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鯖の塩焼き 玉ねぎの卵とじ	
材料名	コッペパン 油 砂糖 砂糖	赤飯	麺	米	バターライス	米	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	牛乳	水 削節 昆布 エビ、鱈 うずら卵 人参 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 しいたけ もやし 水 液体スープチキン 味噌 トウバンジャン ごま 醤油 チンゲン菜 長ねぎ ごま 澱粉	水 削節 かぶ 生揚げ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン マッシュルーム 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 グリーンピース	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ	
	鮭 清酒 油 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白菜 かぶ 牛乳 バター 油 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム ほうれん草	鯖 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	油 キャベツ 人参 きくらげ イカ 清酒 食塩 こしょう スープストックチキン 澱粉	シシャモ	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 枝豆	油 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 青大豆 澱粉	
	油 ハム キャベツ 人参 エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー	キャベツ きゅうり 人参 大根 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	油 キャベツ 人参 きくらげ イカ 清酒 食塩 こしょう スープストックチキン 澱粉	りんご	豚カツ 油	キャベツ きゅうり 青大豆 コーン	
		卓上ごま塩			玉ねぎドレッシング		

日付	18	19	22	23	24	25
献立名	白飯 牛乳 若布スープ タッカルビ チャプチェ	白飯 牛乳 冬野菜の味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え	白飯 牛乳 ポークカレーライス 大根サラダ みかん 和風ドレッシング	白飯 牛乳 華風コーンスープ イカのチリソース 豚肉の中華煮	白飯 牛乳 原峰のかおりの味噌汁 ムロ鱈のメンチカツ 明日葉入りお浸し 卓上醤油	若布ご飯 牛乳 いとこ汁 厚揚げの田楽 水菜とかぶの炊いたん
	米	米	米	米	米	若布ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	水 削節 白菜 れんこん 人参 味噌 味噌 ほうれん草 長ねぎ	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 カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油	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 みつば	水 削節 なめこ 生揚げ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 かまぼこ 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく しいたけ なす 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 小豆
油 鶏肉 人参 にら キャベツ 長ねぎ トック 生姜 にんにく 味噌 コチュジャン 砂糖 清酒 醤油 食塩 澱粉	油 生姜 鶏肉 筍 卵 青大豆 玉ねぎ 醤油 砂糖 食塩 清酒 みりん	大根 きゅうり 人参 コーン	イカ 澱粉 油 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	ムロ鱈のメンチカツ 油	厚揚げ 水 味噌 醤油 砂糖 みりん 澱粉	
油 にんにく トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 水 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 食塩 ピーマン こねぎ 春雨/ごま油	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	みかん 和風ドレッシング	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 大根 長ねぎ 砂糖/青大豆 オイスターソース/澱粉 醤油/ごま油	明日葉 もやし キャベツ 人参	水 削節 鶏肉 清酒 かぶ 人参 水菜 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	
					卓上醤油	水 削節 鶏肉 清酒 かぶ 人参 水菜 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩

材料名

日付	26	29	30	31		
献立名	食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト 多摩市産ブルーベリージャム	白飯 牛乳 噴火湾汁 ホッケの文化干し 昆布の炒め煮	白飯 牛乳 魚うどんのすまし汁 チキン南蛮 切干大根の胡麻味噌あえ	イギリスパン 牛乳 ビーンチャウダー ハンバーグきのこソース コーンとほうれん草のソテー		
材料名	食パン	米	米	イギリスパン		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	油 にんにく ウインナー 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン セロリー 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	水 削節 鮭 清酒 人参 大根 こんにやく ごぼう 里芋 ホタテ 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 食塩 清酒 薄口醤油 魚うどん 人参 長ねぎ 小松菜	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 いんげん豆 水 液体スープチキン 牛乳 油 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう ブロッコリー		
	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	ホッケ	鶏肉 食塩 こしょう 澱粉 油 水 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 澱粉 ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ マッシュルーム 薄口醤油 水 澱粉	ハンバーグ 水 ウスターソース ケチャップ デミソース 砂糖 マッシュルーム しめじ		
	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン バター 食塩 こしょう スープストックチキン マスタード パセリ	ごま油 人参 ぜんまい 昆布 しいたけ 筍 水 削節 醤油 砂糖 みりん いんげん	切干大根 若布 こねぎ 人参 きゅうり もやし 味噌 砂糖 みりん 清酒 水 ごま	ベーコン 人参 ほうれん草 コーン キャベツ 食塩 こしょう スープストックチキン		
	ブルーベリージャム					