

献立名	10	11	12	15	16	17	
	赤飯 牛乳 海老しんじょの吸物 鯖のゆず味噌がけ 即席漬け 卓上ごま塩	揚げパン 牛乳 冬野菜シチュー カラフルソテー	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 鮭の塩焼き 玉ねぎの卵とじ	白飯 牛乳 若布スープ タッカルビ チャブチェ	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 焼きシシャモ 肉じゃが	
材 料 名	赤飯	コッペパン 油 砂糖	バターライス	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	油 砂糖	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 昆布 人参 海老しんじょ うずら卵 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ	牛乳	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 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 ほうれん草	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 長ねぎ	水 液体スープポーク中華 玉ねぎ しめじ 豆腐 醤油 若布 食塩 こしょう ごま 長ねぎ ごま油	水 削節 かぶ 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ	
	鯖 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	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 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム ほうれん草	豚カツ 油	鮭	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 みりん 砂糖 醤油 食塩 澱粉 卵 青大豆	油 豚肉 玉ねぎ 水 削節 人参 じゃがいも こんにゃく 清酒 醤油 みりん 砂糖 枝豆	
	キャベツ きゅうり 人参 大根 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	油 ハム 人参 エリンギ キャベツ 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 青大豆 コーン	玉ねぎドレッシング			
	ごま塩						

献立名	18	19	22	23	24	25	
	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	中華麺 牛乳 坦々麺 イカの中華炒め りんご	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 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 噴火灣汁 ホッケの文化干し 昆布の炒め煮	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	
材料名	イギリスパン	中華麺	白飯	白飯	白飯	食パン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 いんげん豆 水 液体スープチキン チーズ 牛乳 油 バター 小麦粉 生クリーム 食塩 こしょう ブロッコリー	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 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 澱粉	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 みつば	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 鮭 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 里芋 ホタテ 味噌 長ねぎ	油 にんにく 水 液体スープチキン 清酒 玉ねぎ 人参 セロリー ローレル ケチャップ トマト 食塩 こしょう ウインナー キャベツ オレガノ	
	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	油 人参 きくらげ イカ 清酒 キャベツ 食塩 こしょう スープストックチキン 澱粉	イカ 澱粉 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	大根 きゅうり 人参 コーン	みかん	ごま油 人参 筍 ぜんまい 昆布 しいたけ 水 削節 みりん 砂糖 醤油 いんげん	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油
	ベーコン 人参 キャベツ コーン 食塩 こしょう スープストックチキン ほうれん草	りんご	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 オイスターソース 醤油 青大豆 澱粉 ごま油	和風ドレッシング			ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 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
							多摩市産ブルーベリージャム

日付	26	29	30	31		
献立名	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	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	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	白飯 牛乳 冬野菜の味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え		
材料名	若布ご飯	白飯	白飯	白飯		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	水 削節 昆布 人参 ごぼう 里芋 しいたけ こんにゃく かまぼこ 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 小豆 なす	水 削節 昆布 人参 清酒 薄口醤油 魚うどん 食塩 長ねぎ 小松菜	水 削節 なめこ 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ	水 削節 れんこん 人参 白菜 味噌 ほうれん草 長ねぎ		
	厚揚げ 水 味噌 醤油 砂糖 みりん 澱粉	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	ムロ鱈のメンチカツ 油	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 青大豆		
	水 削節 鶏肉 清酒 人参 かぶ 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩 水菜	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	明日葉 もやし キャベツ 人参	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま		
			卓上醤油			