

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 鯖のゆず味噌がけ 即席漬け 卓上ごま塩	白飯 牛乳 冬野菜の味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え	白飯 牛乳 若布スープ タッカルビ チャブチェ	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鮭の塩焼き 玉ねぎの卵とじ	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
材料名	コッペパン 油 砂糖	赤飯	白飯	白飯	白飯	バターライス
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水	水	水	水	水	油
	鮭	削節	削節	液体スープポーク中華	削節	にんにく
	清酒	昆布	れんこん	玉ねぎ	大根	豚肉
	油	人参	人参	しめじ	人参	赤ワイン
	玉ねぎ	海老しんじょ	白菜	豆腐	ごぼう	玉ねぎ
	人参	うずら卵	味噌	醤油	里芋	人参
	水	清酒	ほうれん草	若布	豆腐	水
	液体スープチキン	食塩	長ねぎ	食塩	味噌	液体スープチキン
白菜	薄口醤油	油	こしょう	長ねぎ	マッシュルーム	
かぶ	若布	生姜	ごま	ごま油	バター	
牛乳	長ねぎ	鶏肉	長ねぎ	鶏肉	小麦粉	
バター	鯖	玉ねぎ	鶏肉	清酒	デミソース	
小麦粉	水	筍	人参	玉ねぎ	ケチャップ	
食塩	味噌	清酒	キャベツ	しらたき	トマト	
こしょう	醤油	みりん	人参	しいたけ	トンカツソース	
生クリーム	砂糖	砂糖	長ねぎ	水	醤油	
ほうれん草	みりん	醤油	トック	削節	食塩	
	ゆず	食塩	生姜	みりん	こしょう	
	澱粉	卵	にんにく	青大豆	グリーンピース	
	キャベツ	青大豆	味噌	油	豚カツ	
	きゅうり	キャベツ	コチュジャン	にんにく	油	
	人参	人参	砂糖	味噌	みりん	
	大根	いんげん	清酒	コチュジャン	砂糖	
	清酒	こんにゃく	醤油	コチュジャン	醤油	
	みりん	みりん	にら	コチュジャン	食塩	
	食塩	砂糖	食塩	コチュジャン	澱粉	
	薄口醤油	醤油	澱粉	コチュジャン	卵	
	ごま塩	ごま	油	油	青大豆	
			にんにく	にんにく		
			トウバンジャン	トウバンジャン		
			豚肉	豚肉		
			清酒	清酒		
			水	水		
			液体スープポーク中華	液体スープポーク中華		
			人参	人参		
			春雨	春雨		
			ピーマン	ピーマン		
			こねぎ	こねぎ		
			砂糖	砂糖		
			醤油	醤油		
			食塩	食塩		
			ごま油	ごま油		
					玉ねぎドレッシング	

献立名	18	19	22	23	24	25
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 焼きシシヤモ 肉じゃが	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 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	食パン 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 多摩市産ブルーベリージャム	
材料名	中華麺 牛乳 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 澱粉 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 りんご	白飯 牛乳 水 削節 かぶ 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ シシヤモ 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	白飯 牛乳 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 大根 きゅうり 人参 コーン みかん 和風ドレッシング	白飯 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 みつば 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 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	白飯 牛乳 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 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 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	食パン 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 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 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 多摩市産ブルーベリージャム

日付	26	29	30	31		
献立名	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 噴火湾汁 ホツケの文化干し 昆布の炒め煮	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	イギリスパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト		
材料名	白飯	白飯	若布ご飯	イギリスパン		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	水 削節 なめこ 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ	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	水 削節 昆布 人参 ごぼう 里芋 しいたけ こんにゃく ごぼう かまぼこ 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 小豆 なす	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		
	ムロ鱈のメンチカツ 油					
	明日葉 もやし キャベツ 人参	ホツケ	厚揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油		
	卓上醤油	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	水 削節 鶏肉 清酒 人参 かぶ 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩 水菜	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		