

献立名	2	3	4	5	6	10
白飯 牛乳 春雨スープ 油淋鶏 チンジャオロース	白飯 牛乳	白飯 牛乳 大根の味噌汁 鯖の塩焼き 栗と野菜の甘露煮	ひじきご飯 牛乳 鰯のつみれ汁 厚焼玉子 豚肉と野菜の味噌炒め	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 秋刀魚の蒲焼き 即席漬け 月見ゼリー	白飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ 巨峰 イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 湯葉の吸物 鯖の西京焼き 煮浸し 多摩市産ブルーベリーゼリー
材料名	白飯 牛乳	白飯 牛乳	ひじきご飯 牛乳	白飯 牛乳	白飯 牛乳	白飯 牛乳
	水 液体スープボーク中華 液体スープチキン 人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 醤油 食塩 こしょう 春雨 うずら卵 長ねぎ ごま油	水 削節 大根 もやし 油揚げ 味噌 若布 長ねぎ 鯖 油 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ こんにゃく 栗 枝豆 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 食塩	水 削節 昆布 人参 白菜 大根 生姜 薄口醤油 食塩 鰯つみれ あさつき 厚焼玉子 ごま油 豚肉 清酒 玉ねぎ なす ピーマン 人参 キャベツ 液体スープチキン 砂糖 醤油 味噌 澱粉	油 鶏肉 清酒 水 削節 人参 大根 ごぼう しいたけ 里芋 こんにゃく 味噌 豆腐 長ねぎ 秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 月見ゼリー	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ハヤシルウ デミソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう 海藻 もやし きゅうり コーン 人参 巨峰 イタリアンドレッシング	水 削節 昆布 かまぼこ しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜 鯖 味噌 みりん 砂糖 醤油 清酒 水 澱粉 白菜 えのき もやし 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお 多摩市産ブルーベリーゼリー

日付	11	12	13	16	17	18
献立名	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物	食パン 牛乳 海鮮ミネストローネ 鮭のハーブ焼き りんごスイートポテト	白飯 牛乳 生揚げの味噌汁 太刀魚の唐揚げレモン醤油 きのこのカレー炒め	白飯 牛乳 吉野汁 鶏肉のごま味噌だれ お浸し 卓上醤油	ゆかりご飯 牛乳 きのこの味噌汁 ハタハタのマリネ 大根といかの煮物	ガーリックトースト 牛乳 秋の味覚シチュー チンゲン菜のソテー
材料名	白飯	食パン	白飯	白飯	ゆかりご飯	食パン バター ガーリックパウダー パセリ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 豆腐 なめこ 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく ベーコン エビ イカ 赤ワイン 玉ねぎ 人参	水 削節 大根 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ	水 削節 昆布 豚肉 清酒 人参 大根 しいたけ 豆腐 みりん 醤油 食塩 澱粉 小松菜 長ねぎ	水 削節 人参 エリンギ しめじ まいたけ えのき 油揚げ 味噌 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 さつま芋 かぼちゃ しめじ マッシュルーム 水 液体スープチキン 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
	ごま油 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 ピーマン みりん 砂糖 醤油	水 液体スープチキン セロリ ローレル ケチャップ トマト 食塩 こしょう キャベツ オレガノ	太刀魚 澱粉 油 レモン 醤油 水	鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま 水	ハタハタ 澱粉 油 オリーブオイル 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 砂糖 食塩 こしょう 醤油 水 レモン 穀物酢	油 にんにく 鶏肉 マッシュルーム 人参 チンゲン菜 コーン 醤油 食塩 こしょう
	水 削節 油 切干大根 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	鮭 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ スープストックチキン 食塩 こしょう カレー粉 醤油 いんげん	もやし キャベツ 人参 ほうれん草	水 削節 大根 人参 イカ 清酒 砂糖 醤油 みりん いんげん	
	さつま芋 りんご バター 砂糖 牛乳 生クリーム		卓上醤油			

日付	19	20	23	24	25	26								
献立名	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 華風きゅうり みかん	白飯 牛乳 豚汁 秋刀魚の塩焼き 胡麻和え	白飯 牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ りんご ソイドレッシング	白飯 牛乳 呉汁 鶏肉の唐揚げ れんごんの梅昆布和え	白飯 牛乳 どさんこ汁 鰯の甘露煮 白菜のゆず風味	中華麺 牛乳 あんかけ焼きそば ナムル フルーツ杏仁 ナムルドレッシング								
材料名	麦ご飯	白飯	白飯	白飯	白飯	中華麺								
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 こしょう 玉ねぎ 人参 豆腐 水 液体スープポーク中華 醤油 味噌 テンメンジャン 砂糖 トウバンジャン 澱粉 長ねぎ 食塩	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 大根 ごぼう 里芋 味噌 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 カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 大根 人参 こんにゃく ごぼう 油揚げ 味噌 大豆 長ねぎ	水 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 コーン 長ねぎ バター 醤油	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 コーン 長ねぎ バター 醤油	ごま油 生姜 豚肉 清酒 エビ イカ 人参 白菜 筍 しいたけ きくらげ なると うずら卵 水 液体スープポーク中華 オイスターソース 砂糖 醤油 食塩 こしょう 澱粉 ごま油							
								きゅうり 大根 人参 生姜 砂糖 みりん 醤油 食塩 ごま油 穀物酢 一味唐辛子 ごま	秋刀魚 食塩	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	れんごん きゅうり 人参 かぶ 昆布 梅 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖	鰯の甘露煮	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい
								みかん		キャベツ きゅうり 枝豆			白菜 人参 もやし 油揚げ 水 削節 食塩 薄口醤油 みりん ゆず	杏仁寒天 桃 みかん りんご
			りんご				ナムルドレッシング							
			ソイドレッシング											

