

献立名	2	3	4	5	6	10
白飯 牛乳 大根の味噌汁 鯖の塩焼き 栗と野菜の甘露煮	白飯 牛乳	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 味噌けんちん汁 秋刀魚の蒲焼き 即席漬け 月見ゼリー	ひじきご飯 牛乳 鯛のつみれ汁 厚焼玉子 豚肉と野菜の味噌炒め	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	白飯 牛乳 春雨スープ 油淋鶏 チンジャオロース
材料名	白飯 牛乳	白飯 牛乳	白飯 牛乳	ひじきご飯 牛乳	白飯 牛乳	白飯 牛乳
	水 削節 大根 もやし 油揚げ 味噌 若布 長ねぎ	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	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	水 削節 昆布 人参 白菜 大根 生姜 薄口醤油 食塩 鯛つみれ あさつき	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	水 液体スープポーク中華 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
	鯖			厚焼玉子	鯖 味噌 みりん 砂糖 醤油 清酒 水 澱粉	
	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	海藻 もやし きゅうり コーン 人参	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま	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	白菜 えのき もやし 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	鶏肉 澱粉 油 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 長ねぎ 水 穀物酢 醤油 清酒 みりん 砂糖
		巨峰			白菜 えのき もやし 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	
		イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油		多摩市産ブルーベリーゼリー	
			月見ゼリー			油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 ピーマン 筍 オイスターソース 醤油 食塩 こしょう 澱粉 ごま油

日付	11	12	13	16	17	18	
献立名	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 なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物	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	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	白飯 牛乳 吉野汁 鶏肉のごま味噌だれ お浸し 卓上醤油	白飯 牛乳 どさんこ汁 鰯の甘露煮 白菜のゆず風味	
材料名	食パン	白飯	白飯	ゆかりご飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	油 にんにく ベーコン エビ イカ 赤ワイン 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 食塩 こしょう キャベツ オレガノ	水 削節 豆腐 なめこ 味噌 小松菜 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 人参 エリンギ しめじ まいたけ えのき 油揚げ 味噌 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	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	
	鮭 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	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	キャベツ きゅうり 枝豆	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	鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま 水	鰯の甘露煮	
	さつま芋 りんご バター 砂糖 牛乳 生クリーム	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	りんご	ソイドレッシング	水 削節 大根 人参 イカ 清酒 砂糖 醤油 みりん いんげん	もやし キャベツ 人参 ほうれん草	白菜 人参 もやし 油揚げ 水 削節 食塩 薄口醤油 みりん ゆず
						卓上醤油	

献立名	19	20	23	24	25	26	
	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	白飯 牛乳 白菜の味噌汁 チキンチキンごぼう がんもどきの旨煮	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	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 華風きゅうり みかん	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 焼きシシャモ かぼちゃのそぼろ煮	ミルクパン じゃが芋のカレー炒め 鶏肉のパプリカ揚げ バジリコンテー ミックスジュース	
材料名	食パン バター ガーリックパウダー パセリ	白飯	白飯	麦ご飯	白飯	ミルクパン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油 にんにく 豚肉 カレー粉 こしょう 清酒 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 じゃがいも ズッキーニ なす バジリコ ケチャップ 醤油 食塩 グリーンピース 澱粉	
	油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 さつまい 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	水 削節 白菜 しめじ 味噌 小松菜 長ねぎ	水 削節 大根 生揚げ 味噌 小松菜 長ねぎ	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 大根 人参 ごぼう れんこん 豆腐 味噌 長ねぎ	シシャモ	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 グリーンピース
		鶏肉 ごぼう 澱粉 油 レモン 醤油 水	太刀魚 澱粉 油 レモン 醤油 水	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	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		油 にんにく ウインナー キャベツ マッシュルーム コーン スープストックチキン 醤油 食塩 こしょう バジリコ いんげん 澱粉
		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			みかん		ミックスジュース
		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					

献立名	27	30	31			
材料名	白飯 牛乳 豚汁 秋刀魚の塩焼き 胡麻和え	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	白飯 牛乳 呉汁 鶏肉の唐揚げ れんごんの梅昆布和え			
	白飯	中華麺	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 大根 ごぼう 里芋 味噌 長ねぎ	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	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			
	秋刀魚 食塩		鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 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	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	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			
		杏仁寒天 桃 みかん りんご				
		ナムルドレッシング				