

日付	03	04	05	06	07	10
献立名	スパゲティ 牛乳 レンズ豆入りミートソーススパゲティ キャベツとコーンのサラダ りんご フレンチドレッシング	若布ご飯 牛乳 薩摩汁 ニギスの南蛮漬け 煮浸し	白飯 牛乳 華風コーンスープ イカのチリソース にらともやしの炒め物	さつま芋入り栗ご飯 牛乳 けんちん汁 秋刀魚の塩焼き 菊のお浸し 卓上醤油	白飯 牛乳 若布スープ ビビンバ丼 ピーチゼリー	白飯 牛乳 なすの味噌汁 ハガツオの揚げ浸し 水菜と油揚げの炊いたん
料	スパゲティ	若布ご飯	白飯	さつま芋入り栗ご飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ セロリー 人参 マッシュルーム トマト ケチャップ ウスターソース トンカツソース レンズ豆 食塩 こしょう チーズ 油 バター 小麦粉	水 削節 鶏肉 清酒 人参 大根 ごぼう さつま芋 こんにゃく 味噌	水 液体スープチキン 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン 清酒 食塩 こしょう 醤油 澱粉 卵 チンゲン菜	油 人参 大根 ごぼう 水 削節 昆布 里芋 こんにゃく 食塩 薄口醤油 豆腐 長ねぎ	水 冷凍ガラパック 玉ねぎ 食塩 こしょう 醤油 豆腐 若布 ごま 長ねぎ ごま油	水 削節 なす 玉ねぎ しめじ 味噌 小松菜
	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ニギス 澱粉 油 長ねぎ 醤油 穀物酢 砂糖 水 一味唐辛子	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	秋刀魚 食塩	ごま油 にんにく 生姜 長ねぎ 豚肉 清酒 ぜんまい 砂糖 みりん 食塩 醤油 テンメンジャン コチュジャン もやし 小松菜	ハガツオ 澱粉 油 水 和風だし 生姜 砂糖 みりん 清酒 醤油
	りんご	みりん 醤油 食塩 人参 白菜 もやし 油揚げ 小松菜 粉かつお		もやし キャベツ 小松菜 菊		水 削節 油揚げ 人参 大根 かぶ 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 水菜
	フレンチ白ドレッシング		油 豚肉 清酒 筍 スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 人参 にら もやし 澱粉	卓上醤油	ピーチゼリー	

日付	11	12	13	14	18	19
献立名	白飯 牛乳 秋野菜カレーライス 豆のカラフルサラダ 巨峰 玉ねぎドレッシング	白飯 牛乳 すき焼き丼 海藻サラダ フルーツミックス 和風ドレッシング	白飯 牛乳 五目スープ 焼き餃子 イカの中華炒め	黒砂糖食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物	食パン 牛乳 野菜スープ 多摩市産かぼちゃコロッケ チリコンカン
材料名	白飯	白飯	白飯	黒砂糖食パン	白飯	食パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープチキン 人参 さつまい なす しめじ カレールウ りんご 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 ごぼう えのき 水 削節 昆布 しらたき 豆腐 砂糖 みりん 醤油 長ねぎ 食塩	油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 筍 なると しいたけ うずら卵 醤油 食塩 白菜 長ねぎ	油 にんにく ベーコン 人参 玉ねぎ セロリー 水 チキンブイオン トマト ケチャップ ローレル 大豆 食塩 こしょう キャベツ	水 削節 玉ねぎ 豆腐 なめこ 味噌 長ねぎ	水 チキンブイオン ベーコン 玉ねぎ 人参 冬瓜 マッシュルーム 食塩 こしょう パセリ
	ミックスビーンズ コーン きゅうり キャベツ	海藻 もやし 人参 きゅうり	焼き餃子	鶏肉 食塩 こしょう ガーリックパウダー バジリコ	油 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 砂糖 みりん 醤油 食塩 人参 ピーマン	多摩市産かぼちゃコロッケ 油
	巨峰	りんご みかん 桃 パイン	ごま油 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ きくらげ イカ チンゲン菜 清酒 スープストックチキン 砂糖	かぼちゃ さつまい 枝豆	ごま油 ひじき さつまい揚げ 水 削節 砂糖 清酒 みりん 醤油 食塩 人参 れんこん 枝豆	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 砂糖 食塩 こしょう オレガノ チリパウダー 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 澱粉
	玉ねぎドレッシング	和風ドレッシング	薄口醤油 食塩 こしょう 澱粉	和風クリームドレッシング		

日付	20	21	25	26	27	28
献立名	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 親子丼 りんご	白飯 牛乳 月見汁 鯖のねぎ味噌がけ 筑前煮	白飯 牛乳 豆腐の中華煮 中華サラダ フルーツ杏仁 中華ドレッシング	セサミパン 牛乳 ジュリエンスープ 白身魚のフライ コーンとほうれん草のソテー 卓上タルタルソース	白飯 牛乳 田舎汁 厚焼玉子 ごぼうのしぐれ煮	白飯 牛乳 白菜の和風スープ 鯖のちゃんちゃん焼き 肉じゃが
材料名	白飯	白飯	白飯	セサミパン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 油揚げ 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 豚肉 人参 大根 清酒 薄口醤油 食塩 白玉 小松菜	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 筍 玉ねぎ 人参 水 液体スープポーク中華 しいたけ 清酒 砂糖 醤油 オイスターソース パプリカ 味噌 テンメンジャン 食塩 長ねぎ 豆腐 エビ 澱粉 グリーンピース ごま油	水 チキンブイヨン 鶏肉 人参 玉ねぎ 食塩 こしょう キャベツ パセリ	水 削節 人参 大根 生揚げ じゃがいも 味噌 長ねぎ	油 生姜 鶏肉 人参 水 昆布 削節 人参 みりん 食塩 薄口醤油 しめじ 白菜 長ねぎ
	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	鯖 油 長ねぎ 味噌 みりん 砂糖 醤油 ごま 水 澱粉	油 ベーコン コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草 スープストックチキン 食塩 こしょう バター	白身魚のフライ 油	厚焼玉子	油 生姜 豚肉 清酒 人参 ごぼう 水 削節 さつま揚げ しらたき えのき 砂糖 みりん 醤油 いんげん
	りんご	鯖 油 長ねぎ 味噌 みりん 砂糖 醤油 ごま 水 澱粉	大根 人参 きゅうり 茎若布	タルタルソース		油 生姜 鶏肉 清酒 人参 ごぼう 水 削節 さつま揚げ しらたき えのき 砂糖 みりん 醤油 いんげん
		油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	大根 人参 きゅうり 茎若布		油 生姜 鶏肉 清酒 人参 ごぼう 水 削節 さつま揚げ しらたき えのき 砂糖 みりん 醤油 いんげん
		油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	杏仁寒天 桃 みかん りんご		油 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 水 削節 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース
	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	中華ドレッシング		油 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 水 削節 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース	