

平成 30 年度 10 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	01	02	03	04	05	09	
献立名	白飯 牛乳 けんちん汁 鯖の西京焼き 昆布の炒め煮	コッペパン 牛乳 カレースープ ロングウインナーのケチャップソース カラフルポテト	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル りんご ナムルドレッシング	若布ご飯 牛乳 つみれ汁 厚焼玉子 筑前煮	白飯 牛乳 中華スープ ホキの甘酢あんかけ 豚肉と野菜の味噌炒め	白飯 牛乳 なすの味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え 多摩市産ブルーベリーゼリー	
材料名	白飯	コッペパン	麦ご飯	若布ご飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごま油 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 食塩 醤油 長ねぎ 豆腐	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン カレー粉 食塩 こしょう コーン キャベツ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 こしょう 玉ねぎ 人参 豆腐 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 ごま油	水 削節 昆布 人参 大根 白菜 生姜 つみれ 薄口醤油 食塩 あさつき 厚焼玉子	水 液体スープチキン ごま油 鶏肉 清酒 玉ねぎ もやし 豆腐 チンゲン菜 しいたけ 食塩 こしょう 醤油	水 削節 なす 豆腐 味噌 味噌 あさつき	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 枝豆
	鯖 味噌 みりん 砂糖 醤油 水 澱粉	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	油 鶏肉 清酒 水 削節 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 里芋 しいたけ 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん	ホキ 澱粉 油 水 人参 えのき 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 澱粉 ごま油	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 あさつき	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま
	ごま油 人参 筍 昆布 さつま揚げ 水 削節 醤油 砂糖 みりん いんげん	じゃがいも 食塩 油 玉ねぎ ガーリックパウダー バター 食塩 こしょう 黄ピーマン 人参 枝豆	りんご ナムルドレッシング		にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ キャベツ なす ピーマン 赤ピーマン 液体スープチキン 砂糖 醤油 味噌 澱粉	多摩市産ブルーベリーゼリー	

平成 30 年度 10 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	10	11	12	15	16	17
献立名	食パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のガーリック焼き 白菜のクリーム煮	白飯 牛乳 呉汁 鰯の梅煮 煮浸し	白飯 牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ フルーツ杏仁 フレンチドレッシング	白飯 牛乳 吉野汁 イカの磯辺揚げ 切干大根の煮物	ケチャップ味ご飯 牛乳 チキンクリームライス キャベツとコーンのサラダ りんご 玉ねぎドレッシング	白飯 牛乳 豆腐の吸物 鯖の塩焼き 五目金平
材料名	食パン	白飯	白飯	白飯	ケチャップ味ご飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう パセリ	水 削節 大根 人参 こんにゃく 里芋 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン じゃがいも マッシュルーム 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 グリーンピース	水 削節 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ 豆腐 みりん 薄口醤油 食塩 澱粉 長ねぎ ほうれん草	油 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 食塩 こしょう 油 バター 小麦粉 チーズ パセリ	水 昆布 削節 鶏肉 清酒 大根 豆腐 えのき みりん 食塩 薄口醤油 長ねぎ 小松菜
	鶏肉 食塩 こしょう ガーリックパウダー 白ワイン	鰯の梅煮	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 グリーンピース	イカ 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	キャベツ 人参 コーン	鯖
	油 ハム 人参 玉ねぎ スープストックチキン 食塩 こしょう 生クリーム 白菜 澱粉 マカロニ	白菜 人参 もやし 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	キャベツ きゅうり コーン	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	ごま油 ごぼう 人参 れんこん 茎若布 砂糖 みりん 醤油 枝豆 一味唐辛子
			杏仁寒天 桃 みかん パイ		玉ねぎドレッシング	
		フレンチ白ドレッシング				

平成 30 年度 10 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	18	19	22	23	24	25	
献立名	コーン食パン 牛乳 野菜スープ スパニッシュオムレツ ナポリタンソース	白飯 牛乳 大根の味噌汁 シシヤモのゆかり揚げ 肉じゃが	白飯 牛乳 ポークカレーライス 茎若布サラダ みかん 和風ドレッシング	白飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鰹フライ 五目大豆 卓上ソース	白飯 牛乳 華風コーンスープ チャプチェ 中華煮	白飯 牛乳 白菜の味噌汁 ブリの照焼き ひじきの煮物	
材料名	コーン食パン	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	水 液体スープポーク中華	牛乳	
	油 にんにく 鶏肉 玉ねぎ 人参 冬瓜 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう パセリ	水 削節 大根 油揚げ しめじ 味噌 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 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 じゃがいも りんご カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 若布 玉ねぎ 大根 人参 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 若布 玉ねぎ 大根 人参 味噌 味噌 長ねぎ	液体スープポーク中華 玉ねぎ 人参 きくらげ コーン コーン 醤油 食塩 こしょう 澱粉 卵 チンゲン菜	水 削節 生揚げ 玉ねぎ 人参 味噌 味噌 白菜 長ねぎ
	スパニッシュオムレツ	シシヤモ 小麦粉 しそ 水 食塩 油	鰹フライ 油	鰹フライ 油	油 にんにく トウバンジャン 鶏肉 清酒 人参 ピーマン	鰹 食塩 生姜 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	
	オリーブオイル ウインナー 玉ねぎ ピーマン スープストックチキン ケチャップ トマト 中濃ソース 食塩 こしょう スパゲティ	油 豚肉 玉ねぎ 水 昆布 削節 人参 じゃがいも こんにゃく 清酒 みりん 砂糖 醤油 グリーンピース	茎若布 人参 きゅうり 大根 コーン	水 削節 大豆 昆布 人参 れんこん ごぼう こんにゃく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん	水 削節 大根 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 食塩 ごま 春雨 にら ごま油	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん 砂糖 みりん 醤油 枝豆	
			みかん			油 生姜 豚肉 清酒 大根 液体スープポーク中華 砂糖 オイスターソース 醤油 澱粉 ごま油 いんげん 水 食塩	
			和風ドレッシング		卓上中濃ソース		

平成 30 年度 10 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	26	29	30	31			
献立名	フレッシュロール 鶏肉のトマト煮 メンチカツ ブロッコリーのサラダ 胡麻ドレッシング ミックスジュース	中華麺 牛乳 坦々麺スープ 焼き餃子 イカの中華炒め	ゆかりご飯 牛乳 海老しんじょの吸物 里芋のそぼろあん お浸し 卓上醤油	白飯 牛乳 ミネストローネ ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ 卓上マヨネーズ			
材料名	フレッシュロール	中華麺	ゆかりご飯	白飯			
	オリーブオイル にんにく 鶏肉 鶏肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ケチャップ 液体スープチキン 砂糖 食塩 こしょう バジリコ マカロニ	牛乳 ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 人参 筍 もやし しいたけ 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 ごま 澱粉	牛乳 水 削節 昆布 海老しんじょ 大根 人参 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ 里芋 油 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん 味噌 醤油 グリーンピース 澱粉	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 セロリー 大豆 ローレル ケチャップ トマト トマト 食塩 こしょう キャベツ オレガノ			
	メンチカツ 油						
	キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり	餃子		ハンバーグ			
	胡麻ドレッシング	油 キャベツ 人参 きくらげ イカ 清酒 食塩 こしょう スープストックチキン 澱粉		かぼちゃ さつま芋 枝豆			
	ミックスジュース			マヨネーズ			
			えのき キャベツ 小松菜 人参				
			卓上醤油				