

日付	01	02	03	04	05	09
献立名	若布ご飯 牛乳 つみれ汁 厚焼玉子 筑前煮	白飯 牛乳 大根の味噌汁 シシヤモのゆかり揚げ 肉じゃが	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	白飯 牛乳 吉野汁 イカの磯辺揚げ 切干大根の煮物	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	若布ご飯	白飯	コッペパン	麦ご飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	水 削節 大根 油揚げ しめじ 味噌 味噌 若布 長ねぎ	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 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	水 削節 なす 豆腐 味噌 味噌 あさつき
	厚焼玉子	シシヤモ 小麦粉 しそ 水 食塩 油	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	イカ 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 枝豆
	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	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	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 清酒 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	水 削節 油 切干大根 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 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま
						多摩市産ブルーベリーゼリー

日付	10	11	12	15	16	17
献立名	白飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鰯フライ 五目大豆 卓上ソース	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 豆腐の吸物 鯖の塩焼き 五目金平	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	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 華風コーンスープ チャプチェ 中華煮
	白飯	白飯	白飯	白飯	食パン	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材料名	水 削節 若布 玉ねぎ 大根 人参 味噌 味噌 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 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	水 液体スープチキン ごま油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 もやし 豆腐 チンゲン菜 しいたけ 食塩 こしょう 醤油	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 液体スープポーク中華 玉ねぎ 人参 きくらげ コーン 醤油 食塩 こしょう 澱粉 卵 チンゲン菜
	鰯フライ 油	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	鯖	ホキ 澱粉 油 水 人参 えのき 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 澱粉	鶏肉 食塩 こしょう ガーリックパウダー 白ワイン	油 にんにく トウバンジャン 鶏肉 清酒 人参 ピーマン 水 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 大豆 昆布 人参 れんこん ごぼう こんにやく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん	キャベツ きゅうり コーン	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	ごま油 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	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	油 にんにく トウバンジャン 鶏肉 清酒 人参 ピーマン 水 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
	卓上中濃ソース	杏仁寒天 桃 みかん パイン				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
		フレンチ白ドレッシング				

日付	18	19	22	23	24	25	
献立名	中華麺 牛乳 坦々麺スープ 焼き餃子 イカの中華炒め	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 白菜の味噌汁 ブリの照焼き ひじきの煮物	白飯 牛乳 呉汁 鰯の梅煮 煮浸し	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	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	
材料名	中華麺	白飯	白飯	白飯	ケチャップ味ご飯	フレッシュロール	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	
	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	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 生揚げ 玉ねぎ 人参 味噌 味噌 白菜 長ねぎ	水 削節 大根 人参 こんにゃく 里芋 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	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	メンチカツ 油	
	餃子	茎若布 人参 きゅうり 大根 コーン	鰯 食塩 生姜 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	鰯の梅煮	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 ブロッコリー 人参 きゅうり	
	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	みかん	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん 砂糖 みりん 醤油 枝豆			りんご	胡麻ドレッシング
		和風ドレッシング				玉ねぎドレッシング	ミックスジュース

日付	26	29	30	31		
献立名	白飯 牛乳 けんちん汁 鱈の西京焼き 昆布の炒め煮	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	コーン食パン 牛乳 野菜スープ スパニッシュオムレツ ナポリタンソテー		
材料名	白飯	ゆかりご飯	白飯	コーン食パン		
	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	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	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	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		
	鱈 味噌 みりん 砂糖 醤油 水 澱粉	里芋 油 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん 味噌 醤油 グリンピース 澱粉	ハロウィンハンバーグ かぼちゃ さつま芋 枝豆 マヨネーズ	スパニッシュオムレツ 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		
	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	えのき キャベツ 小松菜 人参 卓上醤油				