

平成 30 年度 1 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

09		10		11		15		16		17	
献立名	白飯 牛乳 沢煮汁 マスの塩焼き 炒り豆腐	きな粉揚げパン 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ フレンチドレッシング	赤飯 牛乳 豆腐の吸物 厚焼玉子 筑前煮 いよかんゼリー	白飯 牛乳 すき焼き丼 お浸し みかん 卓上醤油	白飯 牛乳 呉汁 ワカサギの南蛮漬け 肉じゃが	ぶどうパン 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	コッペパン 油 砂糖 きな粉 食塩	赤飯	白飯	白飯	ぶどうパン					
	牛乳	油 砂糖 きな粉 食塩	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
	水 昆布 削節 豚肉 清酒 しいたけ ごぼう 人参 大根 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ ほうれん草	牛乳	水 昆布 削節 えのき 大根 豆腐 かまぼこ 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜	油 豚肉 清酒 玉ねぎ しらたき えのき 人参 白菜 豆腐 砂糖 みりん 醤油 長ねぎ 食塩	水 削節 大根 人参 生揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	油 にんにく 玉ねぎ 水 チキンブイヨン 人参 マッシュルーム 醤油 食塩 こしょう					
	マス	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 豆腐 ひじき 砂糖 みりん 和風だし 薄口醤油 食塩 青大豆 卵	液体スープチキン じゃがいも マッシュルーム カレールウ 牛乳 生クリーム 食塩 こしょう グリーンピース	厚焼玉子	キャベツ 人参 ほうれん草 もやし	ワカサギ 澱粉 油 ごま油 生姜 長ねぎ 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子	鶏肉 食塩 こしょう ガーリックパウダー				
		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 鶏肉 清酒 ごぼう こんにゃく 筍 水 昆布 削節 しいたけ 人参 里芋 れんこん 砂糖 みりん 醤油 食塩 いんげん	みかん	卓上醤油	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 こんにゃく 水 削節 じゃがいも 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース	油 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 スープストックチキン 食塩 こしょう 生クリーム 澱粉 マカロニ				
		フレンチドレッシング									
			いよかんゼリー								
	材料名										

平成 30 年度 1 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	18	21	22	23	24	25
献立名	白飯 牛乳 のっぺい汁 鯖のゆず味噌がけ 玉ねぎの卵とじ	白飯 牛乳 ポークカレーライス 豆のカラフルサラダ みかん 和風ドレッシング	白飯 牛乳 原峰のかおりの味噌汁 鯖のポン酢がけ 煮浸し	食パン 牛乳 パスタスープ オムレツ チリコンカン 多摩市産ブルーベリージャム	若布ご飯 牛乳 トビウオのつみれ汁 ムロ鱈のメンチカツ 寒天の胡麻酢和え	白飯 牛乳 ひつみ汁 鶏肉の南部焼き 昆布の炒め煮
材料名	白飯	白飯	白飯	食パン	若布ご飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 削節 豚肉 こんにゃく 人参 里芋 白菜 清酒 醤油 薄口醤油 食塩 澱粉 長ねぎ 小松菜	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン じゃがいも 中濃ソース ケチャップ 醤油 カレールーウ 食塩 こしょう	水 削節 玉ねぎ 味噌 味噌 長ねぎ なめこ 小松菜	油 生姜 セロリー 鶏肉 清酒 玉ねぎ 水 冷凍ガラパック えのき 人参 キャベツ 醤油 食塩 こしょう マカロニ	水 削節 昆布 えのき 大根 人参 トビつみれ 清酒 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜	水 削節 昆布 豚肉 清酒 しいたけ 人参 白菜 みりん 醤油 食塩 すいとん 長ねぎ
	鯖 水 みりん 砂糖 味噌 醤油 ゆず 澱粉	ミックスビーンズ キャベツ きゅうり コーン	鯖 水 和風だし みりん 砂糖 穀物酢 醤油 大根 レモン 澱粉	オムレツ	ムロ鱈のメンチカツ 油	鶏肉 食塩 ガーリックパウダー ごま ごま
	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき 水 昆布 削節 しめじ みりん 砂糖 醤油 食塩 澱粉 卵 青大豆	みかん 和風ドレッシング	白菜 人参 もやし 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 砂糖 トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 チリパウダー 食塩 こしょう 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 澱粉	寒天 人参 キャベツ きゅうり コーン 醤油 穀物酢 みりん 砂糖 食塩 ごま	ごま油 筍 人参 昆布 えのき さつま揚げ 水 削節 清酒 みりん 砂糖 醤油 いんげん
				多摩市産ブルーベリージャム		

平成 30 年度 1 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	28	29	30	31			
献立名	白飯 牛乳 エスカロップ 豚カツ グリーンサラダ 青じそドレッシング	白飯 牛乳 どさんこ汁 ホッケの文化干し 五目金平	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華炒め りんご	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 イカのかりん揚げ 切干大根のピリ辛煮			
材料名	白飯	白飯	麦ご飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳	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 マッシュルーム デミソース ケチャップ トマト トンカツソース 醤油 油 バター 小麦粉 食塩 こしょう グリーンピース	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 削節 じゃがいも 味噌 味噌 コーン 長ねぎ バター 醤油	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープポーク中華 砂糖 テンメンジャン 味噌 醤油 こしょう 澱粉 豆腐 豆腐 長ねぎ ごま油	水 削節 かぶ 人参 油揚げ 味噌 味噌 長ねぎ 小松菜	イカ 清酒 醤油 生姜 澱粉 油		
	豚カツ 油	ホッケ	ごま油 にんにく 生姜 人参 エリンギ もやし チンゲン菜 清酒 スープストックチキン 砂糖 薄口醤油 食塩 澱粉	ごま油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 切干大根 こんにゃく 人参 キムチ 水 砂糖 みりん 醤油 醤油 食塩 ごま油 グリーンピース			
	キャベツ きゅうり 青大豆 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 人参 エリンギ もやし チンゲン菜 清酒 スープストックチキン 砂糖 薄口醤油 食塩 澱粉				
	青じそドレッシング		りんご				