

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	01	04	05	06	07	08
献立名	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え	白飯 牛乳 かき玉汁 メバルの野菜あんかけ なすのピリ辛炒め	黒米ご飯 牛乳 根菜の味噌汁 焼きシヤマモ かむカムサラダ 和風ドレッシング	コッペパン 牛乳 白いんげん豆のスープ ロングウインナーのカレーソース ガーリックポテト	白飯 牛乳 呉汁 鰯の蒲焼き 煮浸し	白飯 牛乳 多摩市産野菜のポークカレーライス 豆のカラフルサラダ バレンシアオレンジ 玉ねぎドレッシング
材料名	白飯	白飯	黒米ご飯	コッペパン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 えのき 玉ねぎ 豆腐 味噌 味噌 ほうれん草	水 昆布 しいたけ 削節 玉ねぎ 人参 豆腐 薄口醤油 食塩 こしょう 澱粉 卵 長ねぎ 小松菜	水 削節 ごぼう 大根 人参 れんこん 豆腐 味噌 味噌	オリーブオイル 鶏肉 玉ねぎ 水 チキンブイヨン 人参 マッシュルーム キャベツ 食塩 こしょう 白いんげん豆 小松菜	水 削節 えのき 人参 大根 里芋 味噌 味噌 大豆 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 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 食塩 こしょう
	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 枝豆	メバル 澱粉 油 水 和風だし 生姜 清酒 みりん 砂糖 醤油 筍 ピーマン 玉ねぎ 澱粉	シヤマモ	ウインナー 水 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ ウスターソース 澱粉	鰯 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	ミックスビーンズ コーン きゅうり キャベツ
	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 トウバンジャン にんにく 豚肉 清酒 筍 人参 砂糖 みりん 味噌 コチュジャン	切干大根 荳若布 人参 きゅうり もやし	バター にんにく 人参 じゃがいも 食塩 こしょう 枝豆 コーン	油揚げ 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし みりん 醤油 食塩 粉かつお	バレンシアオレンジ 玉ねぎドレッシング
			和風ドレッシング			
				醤油 なす にら ごま油		

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	11	12	13	14	15	18
献立名	白飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華炒め すいか	ぶどうパン 牛乳 チキンビーンズ ホキのハーブ焼き キャベツとコーンのサラダ 青じそドレッシング	白飯 牛乳 卵入りキムチスープ プルコギ ナムル ナムルドレッシング	梅ちりご飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き 五目金平	白飯 牛乳 中華スープ 酢豚 しそひじきふりかけ 多摩市産甘夏シャーベット	白飯 牛乳 和風汁 鯖のねぎ味噌がけ にらともやしの炒め物
材料名	白飯	ぶどうパン	白飯	梅ちりご飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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 醤油 テンメンジャン 味噌 豆腐 豆腐 なす 澱粉 ごま油	油 生姜 にんにく 鶏肉 赤ワイン セロリー 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 トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 パプリカ チーズ 生クリーム 食塩 こしょう 大豆 グリーンピース	ごま油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 キャベツ キムチ 醤油 食塩 長ねぎ 澱粉 卵	水 削節 昆布 人参 しめじ 玉ねぎ 味噌 味噌 小松菜	水 昆布 液体スープポーク中華 えのき 人参 玉ねぎ 生揚げ 醤油 食塩 こしょう なると チンゲン菜	水 削節 昆布 かまぼこ 人参 白菜 みりん 薄口醤油 食塩 春雨 うずら卵 澱粉 あさつき
	ごま油 にんにく 生姜 エリンギ 人参 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	油 ホキ 食塩 ガーリックパウダー バジリコ こしょう	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 玉ねぎ 人参 えのき 清酒 砂糖 みりん コチュジャン オイスターソース 醤油 春雨 赤ピーマン にら ごま 食塩	鯖	豚肉 澱粉 油 ごま油 生姜 にんにく 筍 人参 玉ねぎ しいたけ 清酒 砂糖 醤油 穀物酢 スープストックチキン オイスターソース ケチャップ 澱粉 ピーマン	鯖 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 味噌 醤油 澱粉 一味唐辛子 ごま
	すいか	キャベツ 人参 コーン きゅうり	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	ごま油 ごぼう 人参 れんこん 茎若布 みりん 砂糖 醤油 一味唐辛子 枝豆	油 ひじき みりん 砂糖 醤油 粉かつお 鰹節 ちりめんじゃこ ごま しそ	ごま油 豚肉 筍 もやし 清酒 砂糖 スープストックチキン コチュジャン 醤油 食塩 澱粉 人参 にら
		青じそドレッシング	ナムルドレッシング		多摩市産甘夏シャーベット	

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	19	20	21	22	25	26
献立名	白飯 牛乳 じゃが芋の味噌汁 チキンチキンごぼう 即席漬け	白飯 牛乳 たこしんじょの吸物 太刀魚の唐揚げ 肉じゃが	白飯 牛乳 大豆入りキーマカレー 海藻サラダ メロン 胡麻ドレッシング	お楽しみ給食 黒砂糖パン 牛乳 ボルシチ ピロシキ ポテトサラダ ロシアンティームース/卓上マヨネーズ	ソフトフランスパン 牛乳 ヌードルスープ オムレツ ラタトゥイユ	白飯 牛乳 冬瓜スープ チリミート 河内晩柑
	白飯	白飯	白飯	黒砂糖パン	ソフトフランスパン	白飯
材料名	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 人参 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 味噌 油揚げ 若布	水 削節 昆布 えのき たこしんじょ 大根 清酒 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン ガラムマサラ 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン マッシュルーム ウスターソース ケチャップ デミソース 醤油 カレールウ 大豆 食塩 こしょう 澱粉	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン セロリー 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン しめじ キャベツ トマト ケチャップ ウスターソース かぶ ピーツ 食塩 こしょう 生クリーム 大豆 グリーンピース	水 昆布 鶏肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム もやし エビ 液体スープチキン 清酒 醤油 食塩 こしょう ライスヌードル 水菜	水 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 冬瓜 チキンブイヨン 食塩 こしょう
	鶏肉 ごぼう 澱粉 油 水 清酒 みりん 砂糖 醤油 青大豆	太刀魚 食塩 こしょう 澱粉 油	海藻ミックス キャベツ 人参 きゅうり コーン	ピロシキ 油	オムレツ	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 ローレル オレガノ トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 食塩 こしょう チリパウダー パプリカ 澱粉
	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布	油 豚肉 玉ねぎ 水 昆布 削節 しいたけ 人参 じゃがいも こんにゃく 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 グリーンピース	メロン	オリーブオイル 玉ねぎ 砂糖 穀物酢 食塩 こしょう じゃがいも 食塩 人参 コーン きゅうり	オリーブオイル にんにく ベーコン ウインナー 白ワイン 玉ねぎ 人参 ズッキーニ なす トマト 液体スープチキン オレガノ 砂糖 食塩 こしょう 澱粉	河内晩柑
			胡麻ドレッシング	ロシアンティームース		
				マヨネーズ		

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	27	28	29			
献立名	白飯 牛乳 あおさの味噌汁 マスの塩焼き いんげんのひき肉炒め	白飯 牛乳 豚キムチ丼 茎若布サラダ フルーツミックス 中華ドレッシング	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 鰯の梅煮 炒り豆腐			
材料名	白飯	白飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	水 削節 えのき 人参 大根 豆腐 味噌 味噌 あおさ	ごま油 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 筍 人参 しらたき キムチ 水 キャベツ 砂糖 醤油 コチュジャン 澱粉 にら ごま	水 削節 ごぼう 人参 大根 里芋 味噌 味噌 長ねぎ			
	マス	キャベツ 砂糖	鰯の梅煮			
	油 生姜 にんにく トウバンジャン 豚肉 清酒 キャベツ 長ねぎ 味噌 砂糖 醤油 いんげん	茎若布 人参 コーン きゅうり 大根	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 ひじき 豆腐 和風だし 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩 青大豆 卵			
		りんご みかん 桃 パイ 中華ドレッシング				