

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース(常食)

献立名	01	04	05	06	07	08
	白飯 牛乳 和風汁 鱈のねぎ味噌がけ にらともやしの炒め物	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 焼きシヤモ かむカムサラダ 和風ドレッシング	白飯 牛乳 冬瓜スープ チリミート 河内晩柑	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏そぼろ丼 胡麻和え	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
材料名	白飯	白飯	黒米ご飯	白飯	白飯	ぶどうパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	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	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	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	水 削節 えのき 玉ねぎ 豆腐 味噌 味噌 ほうれん草	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
	鱈 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 味噌 醤油 澱粉 一味唐辛子 ごま	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	切干大根 荳若布 人参 きゅうり もやし 和風ドレッシング	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	油 生姜 鶏肉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 枝豆	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 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	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 醤油 なす にら ごま油		河内晩柑	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	キャベツ 人参 コーン きゅうり 青じそドレッシング

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース(常食)

献立名	11	12	13	14	15	18
	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 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	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
	白飯	白飯	梅ちりご飯	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 人参 大根 豆腐 味噌 味噌 あおさ	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	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
	マス		鯖		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
	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	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	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	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	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
		大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい				バレンシアオレンジ 玉ねぎドレッシング
		ナムルドレッシング				

材料名

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース(常食)

献立名	27	28	29			
	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 鰯の梅煮 炒り豆腐	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 じゃが芋の味噌汁 チキンチキンごぼう 即席漬け			
材料名	白飯	白飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	水 削節 ごぼう 人参 大根 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	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 にら ごま	水 削節 人参 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 味噌 油揚げ 若布			
	鰯の梅煮		鶏肉 ごぼう 澱粉 油 水 清酒 みりん 砂糖 醤油 青大豆			
	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	茎若布 人参 コーン きゅうり 大根	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布			
		りんご みかん 桃 パイ				
		中華ドレッシング				