

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース(常食)

献立名	01	04	05	06	07	08
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		黒米ご飯 牛乳 根菜の味噌汁 焼きシシヤモ かむカムサラダ 和風ドレッシング	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	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 なす入り麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華炒め すいか
白飯		黒米ご飯	白飯	コッペパン	白飯	白飯
牛乳		牛乳	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	牛乳	牛乳	牛乳
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 大根 人参 れんこん 豆腐 味噌 味噌	メバル 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	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 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
茎若布 人参 コーン きゅうり 大根		シシヤモ	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	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	鰯 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	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
りんご みかん 桃 パイ		切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし	ピーマン 玉ねぎ 澱粉		油揚げ 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし みりん 醤油 薄口醤油 粉かつお	すいか
中華ドレッシング		和風ドレッシング	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			

材料名

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース(常食)

献立名	11	12	13	14	15	18
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	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 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	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	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	
黒砂糖パン	梅ちりご飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯 牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	水 昆布 液体スープポーク中華 えのき 人参 玉ねぎ 生揚げ 味噌 醤油 食塩 こしょう なると チンゲン菜
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 削節 昆布 人参 しめじ 玉ねぎ 味噌 味噌 小松菜	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 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 澱粉 玉ねぎ 筍 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 卵 枝豆	豚肉 鶏肉 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
ピロシキ	鯖	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 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	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 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい
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	ごま油 ごぼう 人参 茎若布 みりん 砂糖 醤油 一味唐辛子 枝豆	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	ナムルドレッシング	河内晩柑		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 多摩市産甘夏シャーベット
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) Bコース(常食)

献立名	19	20	21	22	25	26
	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 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	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 味噌けんちん汁 鰯の梅煮 炒り豆腐	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 じゃが芋の味噌汁 チキンチキンごぼう 即席漬け
	白飯	白飯	ぶどうパン	白飯	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	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	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	水 削節 ごぼう 人参 大根 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	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	水 削節 人参 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 味噌 油揚げ 若布
	マス	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	鰯の梅煮	太刀魚 食塩 こしょう 澱粉 油	鶏肉 ごぼう 澱粉 油 水 清酒 みりん 砂糖 醤油 青大豆
	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	ミックスビーンズ コーン きゅうり キャベツ	油 ホキ 食塩 ガーリックパウダー バジリコ こしょう	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	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	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布
		バレンシアオレンジ				
		玉ねぎドレッシング	油 ホキ 食塩 ガーリックパウダー バジリコ こしょう			
			キャベツ 人参 コーン きゅうり			
			青じそドレッシング			
材料名						

平成 30 年度 6 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース(常食)

献立名	27	28	29			
	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	白飯 牛乳 和風汁 鯖のねぎ味噌がけ いらともやしの炒め物	ソフトフランスパン 牛乳 ニードルスープ オムレツ ラタトゥイユ			
材料名	白飯	白飯	ソフトフランスパン			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	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	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 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			
	海藻 キャベツ 人参 きゅうり コーン	鯖 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 味噌 醤油 澱粉 一味唐辛子 ごま	オムレツ			
	メロン	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 いら	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			
	胡麻ドレッシング					