

令和 1 年度 10 月分 献立一覧表

小学校(中) Aコース

	01	02	03	04	07	08
献立名	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 白菜の味噌汁 衣笠井 りんご	揚げパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ 柑橘ドレッシング	白飯 牛乳 なすの味噌汁 ブリの照焼き ひじきの煮物	白飯 牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ寒天 イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 大根の味噌汁 ホッケの文化干し 栗と野菜の甘露煮
材料名	ゆかりご飯	白飯	パン 油 砂糖	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 昆布 大根 人参 海老しんじょ 清酒 薄口醤油 食塩 若布 長ねぎ	水 削節 人参 しめじ 白菜 味噌 味噌 長ねぎ	牛乳 油 鶏肉 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン	水 削節 玉ねぎ なす 油揚げ 味噌 味噌 あさつき	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 マッシュルーム ハヤシルウ デミソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	水 削節 大根 油揚げ 味噌 味噌 ほうれん草 長ねぎ
	里芋 油 油 生姜 鶏肉 清酒 水 和風だし 砂糖 みりん 味噌 醤油 澱粉 グリーンピース	油 鶏肉 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 油揚げ 卵 こねぎ	じゃがいも しめじ 牛乳 バター 油 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム ほうれん草	鰯 食塩 生姜 水 和風だし 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	キャベツ きゅうり 青大豆 小松菜	ホッケ
	えのき キャベツ 小松菜 人参	りんご	大根 人参 きゅうり コーン	ごま油 ひじき 水 削節 砂糖 みりん 醤油 れんこん 人参 枝豆	寒天 桃 みかん りんご パイン	油 鶏肉 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ こんにゃく 水 削節 砂糖 みりん 醤油 澱粉 栗甘露煮 枝豆 食塩
	卓上醤油		柑橘ドレッシング		イタリアンドレッシング	

	09	10	11	15	16	17
献立名	白飯 牛乳 中華丼 春雨サラダ ブルーベリーゼリー	食パン 牛乳 野菜スープ 多摩市産かぼちゃコロッケ チリコンカン	白飯 牛乳 薩摩汁 秋刀魚の塩焼き 胡麻和え	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 華風きゅうり みかん	白飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き 大根とイカの煮物	丸パン 鶏肉のトマト煮 フライドフィッシュ カラフルポテト 卓上ソース ミックスジュース
材料名	白飯	食パン	白飯	麦ご飯	白飯	パン スライス 個包装
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごま油 生姜 豚肉 清酒 筍 人参 しいたけ 水 液体スープポーク中華 エビ イカ 白菜 砂糖 オイスターソース 醤油 食塩 こしょう うずら卵 なると 澱粉 チンゲン菜	水 チキンブイヨン ベーコン 玉ねぎ 人参 冬瓜 しめじ 食塩 こしょう	水 削節 鶏肉 清酒 人参 大根 ごぼう さつま芋 味噌 味噌	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 こしょう 玉ねぎ 人参 水 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 味噌 味噌 テンメンジャン 豆腐 豆腐 澱粉 長ねぎ 食塩	水 削節 玉ねぎ 油揚げ しめじ 味噌 味噌 若布	オリーブオイル にんにく セロリー 鶏肉 鶏肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 液体スープチキン マッシュルーム トマト ケチャップ 砂糖 バジリコ 食塩 こしょう マカロニ
	春雨 人参 きゅうり もやし コーン ごま油 生姜 砂糖 みりん 醤油 穀物酢	多摩市産かぼちゃコロッケ 油	秋刀魚 食塩	きゅうり 大根 人参 ごま油 生姜 砂糖 穀物酢 みりん 醤油 食塩 一味唐辛子 ごま	鯖	フライドフィッシュ 油
	ブルーベリーゼリー	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 砂糖 食塩 こしょう オレガノ チリパウダー 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 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		水 削節 大根 人参 イカ 清酒 みりん 砂糖 醤油 いんげん	じゃがいも 食塩 バター 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 食塩 こしょう
				みかん		卓上中濃ソース
						ミックスジュース

令和 1 年度 10 月分 献立一覧表

	18	21	23	24	25	28
献立名	白飯 牛乳 呉汁 厚焼玉子 五目金平	白飯 牛乳 豆腐の吸物 鱧の西京焼き 煮浸し	白飯 牛乳 春雨スープ 油淋鶏 チンジャオロース	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 焼きシヤモ 切干大根のピリ辛煮	白飯 牛乳 ポークカレーライス 豆のカラフルサラダ りんご ソイドレッシング	白飯 牛乳 味噌けんちん汁 鱧の蒲焼き 即席漬け
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	水 昆布 削節 玉ねぎ 豆腐 かまぼこ 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 長ねぎ ほうれん草	水 液体スープポーク中華 豚肉 しいたけ 人参 玉ねぎ 白菜 醤油 食塩 こしょう 春雨 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	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 カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 鶏肉 清酒 水 削節 人参 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 味噌 味噌 豆腐 長ねぎ
	厚焼玉子			シヤモ		
	ごま油 豚肉 ごぼう 人参 れんこん 砂糖 みりん 醤油 いんげん 一味唐辛子	鱧 水 味噌 みりん 砂糖 醤油 ごま 澱粉	鶏肉 澱粉 油 ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 長ねぎ 清酒 水 穀物酢 みりん 砂糖 醤油	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 食塩 いんげん	ミックスビーンズ キャベツ きゅうり コーン	鱧 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉
		白菜 えのき もやし 人参 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 筍 もやし オイスターソース 醤油 食塩 / こしょう ピーマン 澱粉 / ごま油		りんご	
					ソイドレッシング	
						キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 塩昆布

令和 1 年度 10 月分 献立一覧表

南野調理所 小学校(中) Aコース

	29	30	31			
献立名	ガーリックトースト 牛乳 ポトフ エリンギと卵のソテー	白飯 牛乳 ワンタンスープ ジャージャン豆腐丼 みかん	白飯 牛乳 白いんげん豆のスープ ハンバーグおろしソース かぼちゃサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ			
	パン バター ガーリックパウダー パセリ	白飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	油 豚肉 白ワイン セロリー 人参 玉ねぎ 水 液体スープチキン ローレル じゃがいも キャベツ ウインナー 薄口醤油 食塩 こしょう グリーンピース	油 生姜 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 しいたけ 人参 もやし 醤油 食塩 こしょう 長ねぎ ワンタン チンゲン菜 ごま油	オリーブオイル 鶏肉 玉ねぎ 水 液体スープチキン えのき キャベツ 食塩 こしょう 白いんげん豆			
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ	ハンバーグ 清酒 水 和風だし みりん 醤油 大根			
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ	かぼちゃ さつまいも 枝豆			
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ	ハンエッグマヨネーズ			
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ				
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ				
	油 鶏肉 人参 エリンギ もやし 卵 スープストックチキン 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 液体スープポーク中華 砂糖 味噌 コチュジャン 醤油 オイスターソース キャベツ 生揚げ 食塩 澱粉 長ねぎ みかん				