

令和元年度 1月分 献立一覧表

南野調理所 小学校(中)Aコース

	09	10	14	15	16	17
献立名	揚げパン 牛乳 冬野菜シチュー 鶏肉のガーリック焼き	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 そぼろ丼 胡麻和え	白飯 牛乳 大根の味噌汁 豚肉の生姜炒め 青のりポテトビーンズ	スパゲティ 牛乳 スパゲティペースカトーレ キャベツとコーンのサラダ フルーツ寒天 イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 沢煮汁 ブリのゆず味噌がけ にらともやしの炒め物	麦ご飯 牛乳 鶏キムチ丼 焼き餃子 りんご
材料名	パン 油 砂糖	白飯 牛乳	白飯 牛乳	スパゲティ 牛乳	白飯 牛乳	麦ご飯 牛乳
	牛乳	水 削節 人参 ごぼう れんこん 里芋 大根 味噌 味噌	水 削節 大根 人参 しめじ 味噌 味噌 水菜	油 にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 エビ イカ タコ 白ワイン マッシュルーム トマト トマト ケチャップ チキンブイヨン 砂糖 食塩 こしょう オレガノ チリパウダー バジル 油 バター 小麦粉	水 削節 鶏肉 清酒 人参 しいたけ ごぼう 大根 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	ごま油 にんにく 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 しらたき キムチ 白菜 にら 水 砂糖 醤油 コチュジャン 澱粉
	油 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白菜 かぼちゃ マッシュルーム かぶ 鱈 清酒 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	油 生姜 鶏肉 清酒 玉ねぎ 筍 卵 砂糖 みりん 食塩 醤油 青大豆	ごま油 生姜 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ブリ 水 味噌 醤油 砂糖 みりん 澱粉 ゆず	餃子
	鶏肉 食塩 こしょう にんにく 白ワイン	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	じゃがいも 大豆 澱粉 油 ちりめんじゃこ 青のり 食塩	寒天 パイ みかん りんご	油 豚肉 清酒 もやし 人参 にら 食塩 醤油 砂糖 コチュジャン 澱粉	りんご
				イタリアンドレッシング		

令和 元 年度 1 月分 献立一覧表

	20	21	22	23	24	27
献立名	白飯 牛乳 春雨スープ イカのチリソース チンゲン菜の中華炒め	白飯 牛乳 白菜の味噌汁 鯖のごまだれ こんにやくと野菜の炒め煮	白飯 牛乳 ポークカレーライス 茎若布サラダ スイートスプリング 和風ドレッシング	白飯 呉汁 シシャモの南蛮漬け ひじきのそぼろ煮 ヨーグルト	チヨリパン(コッペパン) 牛乳 ロクロ ロングウインナーのチリソース エンサラダ 玉ねぎドレッシング	若布おにぎり 牛乳 のっぺい汁 鯖の塩焼き 即席漬け
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	コッペパン	若布おにぎり
	牛乳	牛乳	牛乳	水 削節 冬瓜 人参 ごぼう 油揚げ 味噌 味噌 大豆 小松菜 長ねぎ	牛乳	牛乳
	ごま油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 玉ねぎ うずら卵 食塩 こしょう 醤油 春雨	水 削節 人参 生揚げ 白菜 味噌 味噌 ほうれん草 長ねぎ	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 りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	シシャモ 澱粉 油 ごま油 生姜 玉ねぎ 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子	オリーブオイル 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白いんげん豆 かぼちゃ 食塩 こしょう パプリカ コーン	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 里芋 大根 しいたけ 食塩 醤油 澱粉 長ねぎ
	イカ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水 澱粉	鯖 ごま油 生姜 ごま ごま 水 砂糖 みりん 清酒 醤油	茎若布 人参 きゅうり 大根 コーン	ごま油 鶏肉 清酒 ひじき れんこん 人参 水 削節 砂糖 みりん 醤油 枝豆	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖 チリパウダー	鯖
	ごま油 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 醤油 食塩 澱粉	油 生姜 豚肉 清酒 こんにやく 人参 筍 れんこん しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん 一味唐辛子	スイートスプリング 和風ドレッシング	ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油
					玉ねぎドレッシング	

令和元年度 1月分 献立一覧表

	28	29	30	31		
献立名	白飯 牛乳 団子汁 トンチキレモン ラフランスゼリー	胚芽食パン 牛乳 野菜のスープ煮 鮭の香草パン粉焼き マカロニソテー 多摩市産ブルーベリージャム	白飯 牛乳 五目スープ 蒸しシュウマイ 豚肉と大根の中華煮	白飯 牛乳 原峰のかおりの味噌汁 鶏肉の塩こうじ唐揚げ お浸し 卓上醤油		
材料名	白飯	胚芽食パン	白飯	白飯		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	水 削節 人参 大根 ごぼう こんにゃく 白玉 味噌 味噌 長ねぎ	油 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン ウインナー じゃがいも キャベツ 食塩 こしょう	水 液体スープポーク中華 人参 筍 もやし しいたけ うずら卵 なると 醤油 食塩 チンゲン菜	水 削節 白菜 大根 人参 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ		
	豚肉 鶏肉 澱粉 油 油 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 砂糖 醤油 清酒 ケチャップ オイスターソース こねぎ レモン 澱粉	鮭 食塩 パン粉 チーズ バジル にんにく	シュウマイ	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 塩麴 澱粉 油		
	ラフランスゼリー	油 マカロニ 玉ねぎ 人参 コーン いんげん 食塩 こしょう	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 大根 長ねぎ 砂糖 オイスターソース 醤油 青大豆 澱粉	キャベツ もやし 人参 小松菜 えのき 卓上醤油		
		多摩市産ブルーベリージャム				