

Aコース

令和8年度 10月【献立一覧表】

南野調理所

10/1 (木)	10/2 (金)	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)
麦ご飯 牛乳 ビーフンスープ ルーロー飯 ラフランスゼリー	ご飯 牛乳 かきたま汁 大豆とじゃこの唐揚げ 野菜のひき肉炒め	麦ご飯 牛乳 秋野菜カレーライス 手作り福神漬け りんご	ご飯 牛乳 白菜の味噌汁 あかうおの竜田揚げ 切干大根のピリ辛煮	丸パン 牛乳 ボークビーンズ ハンバーグ照り焼きソース じゃこ入り野菜ソテー	麦ご飯 牛乳 中華丼 春雨サラダ 多摩市産ブルーベリーゼリー
麦ご飯	白飯	麦ご飯	白飯	丸パン	麦ご飯
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
サラダ油 鶏むね こしょう 清酒 水 チキンスープ えのき茸 人参 キャベツ 醤油 食塩 ビーフン にら	水 だし昆布 かつお厚削り 鶏むね 清酒 玉ねぎ 薄口醤油 食塩 澱粉 卵 長ねぎ 小松菜	サラダ油 生姜 にんにく 豚もも 清酒 玉ねぎ 人参 水 チキンスープ しめじ なす さつま芋 中濃ソース ケチャップ 醤油 カレールー	水 かつお厚削り 人参 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 長ねぎ	サラダ油 生姜 にんにく 豚肩 赤ワイン 玉ねぎ 人参 水 チキンスープ じゃが芋 トマトピューレ ケチャップ マッシュルーム ウィンナー1cm輪 三温糖 バブリカ粉 ウスターソース 食塩 こしょう 大豆水煮	ごま油 生姜 豚肩 清酒 こしょう 水 筍水煮（短冊） 人参 白菜 ボークスープ 上白糖 オイスターソース 醤油 食塩 なると うずら卵水煮 いか 冷）むきえび チンゲン菜 澱粉
ごま油 豚肩 にんにく 生姜 玉ねぎ 筍水煮（千切） オイスターソース 清酒 きび砂糖 三温糖 みりん 醤油 食塩 チンゲン菜 澱粉	大豆水煮 澱粉 揚げ油 ちりめんじゃこ 白炒りごま 水 醤油 三温糖 みりん	きゅうり 大根 人参 れんこん 生姜 醤油 穀物酢 みりん きび砂糖 白炒りごま	ごま油 生姜 にんにく 豚肩 清酒 えのき茸 切干大根 人参 キムチ 三温糖 みりん 醤油 食塩 冷）いんげん	ハンバーグ 水 和風だし みりん 三温糖 醤油 澱粉	緑豆もやし ホールコーン 春雨（緑豆） 人参 きゅうり ごま油 生姜 三温糖 みりん 醤油 穀物酢
ラフランスゼリー	人参 冷）いんげん 三温糖 醤油 赤味噌	りんご		サラダ油 キャベツ 人参 ホールコーン 小松菜 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 三温糖 食塩	多摩市産ブルーベリーゼリー

Aコース

令和8年度 10月【献立一覧表】

南野調理所

10/9 (金)	10/13 (火)	10/14 (水)	10/15 (木)	10/16 (金)	10/19 (月)
ご飯 牛乳 どさんこ汁 ほっけの文化干し 野菜の塩昆布炒め	麦ご飯 牛乳 豆腐の吸物 味噌豚丼 みかん	人参ご飯 ジョア ACE(エース)スープ サーモンの黒ごまソース 豆まめサラダ	ご飯 牛乳 白玉汁 いかの磯辺揚げ なすの辛味炒め	緑の揚げパン 牛乳 ほうれん草のグリーンシチュー グリーンサラダ	ケチャップ味ご飯 牛乳 えび入りクリームライス ツナ入りキャベツソテー りんご
白飯	麦ご飯	人参ご飯	白飯	乳抜きねじりパン 揚げ油 グラニュー糖 抹茶 うぐいすきな粉 食塩	ケチャップ味ご飯
飲用牛乳	飲用牛乳	ジョア	飲用牛乳	抹茶 うぐいすきな粉 食塩	飲用牛乳
豚肩 生姜 にんにく 清酒 玉ねぎ 人参 水 だし昆布 かつお厚削り じゃが芋 白味噌 赤味噌 ホールコーン 長ねぎ バター 醤油	水 だし用椎茸 だし昆布 かつお厚削り 大根 絹豆腐 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 こねぎ	水 だし昆布 ブイヨン 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ 薄口醤油 食塩 こしょう かぼちゃ ミニウィンナー うずら卵水煮	水 だし用椎茸 だし昆布 かつお厚削り 鶏むね 清酒 人参 かまぼこ(白) 白菜 薄口醤油 食塩 冷) 白玉 長ねぎ 小松菜	飲用牛乳	サラダ油 鶏むね 白ワイン こしょう 人参 玉ねぎ マッシュルーム 水 チキンスープ じゃが芋 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ バター 米粉 食塩 冷) むきえび ほうれん草
ほっけの文化干し	サラダ油 生姜 にんにく 豚肩 清酒 玉ねぎ 人参 しらたき えのき茸 赤味噌 みりん 三温糖 醤油 澱粉 にら	サーモン 食塩 こしょう オリーブ油 玉ねぎ マッシュルーム ノンエッグマヨネーズ 黒練りごま 醤油 水 バジル粉 澱粉	いか 水 小麦粉 米粉 青のり 食塩 揚げ油	サラダ油 トウバンジャン 豚ひき肉 なす 清酒 赤味噌 三温糖 醤油 澱粉 人参 白すりごま こねぎ	チキンスープ 生姜 にんにく 鶏むね 鶏もも 清酒 玉ねぎ 人参 水 チキンスープ 粉末昆布 じゃが芋 トンカツソース ケチャップ 醤油 サラダ油 バター 小麦粉 カレー粉 生クリーム 食塩 ひよこ豆水煮 ほうれん草 食塩
ショルターベーコン キャベツ 塩昆布 チンゲン菜 薄口醤油	みかん	赤いんげん豆水煮 大豆水煮 ひよこ豆水煮 大根 きゅうり 人参 ひじき サラダ油 玉ねぎ 薄口醤油 りんご酢 上白糖 食塩 粒マスタード	冷) 白玉 長ねぎ 小松菜	冷) むき枝豆 キャベツ きゅうり ホールコーン 穀物酢 醤油 上白糖 食塩 オリーブ油 玉ねぎ	サラダ油 まぐろ油漬 人参 えのき茸 キャベツ 三温糖 醤油 食塩 りんご

Aコース

令和8年度 10月【献立一覧表】

南野調理所

10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/26 (月)	10/27 (火)
ご飯 牛乳 味噌けんちん汁 ぶりフライ (中濃ソース) 金平ごぼう	ご飯 牛乳 太平燕 蒸しシュウマイ 生揚げのピリ辛炒め	うどん 牛乳 味噌煮込みうどん 鶏天 さつま芋と野菜の甘露煮	ご飯 牛乳 芋煮汁 さばのおろしだれ 野菜のごま味噌和え	ご飯 牛乳 なめこの味噌汁 さわらのカレー焼き 豚肉の生姜炒め	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ みかん
白飯	白飯	うどん	白飯	白飯	麦ご飯
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
ごま油 人参 薄切こんにゃく 水 だし昆布 かつお厚削り 大根 冷) 里芋 油揚げ 白味噌 赤味噌 小松菜	ごま油 豚肩 筍水煮(短冊) 干椎茸 水 だし昆布 鶏ガラ 人参 キャベツ 清酒 ナンブラー 薄口醤油 食塩 こしょう 白かまぼこ(短冊切り) いか 冷) むきえび うずら卵水煮 春雨(緑豆)	水 だし昆布 かつお厚削り だし用椎茸 鶏むね 鶏もも 清酒 えのき茸 人参 白菜 みりん 八丁味噌 かまぼこ(白) 油揚げ 白味噌 赤味噌 長ねぎ 小松菜 醤油	サラダ油 豚肩 水 だし昆布 かつお厚削り 人参 薄切こんにゃく 里芋 まいたけ 長ねぎ 三温糖 みりん 醤油 食塩 さば だし(鰹・昆布) 大根 三温糖 醤油 食塩 澱粉 キャベツ 人参 冷) いんげん 緑豆もやし ひじき 白味噌 醤油 三温糖 みりん 穀物酢 白すりごま	水 かつお厚削り 大根 白味噌 赤味噌 なめこ にら さわら サラダ油 にんにく 食塩 こしょう カレー粉 ごま油 生姜 豚肩 清酒 玉ねぎ みりん 三温糖 醤油 食塩 人参 ピーマン	ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚ひき肉 こしょう 清酒 玉ねぎ 人参 水 ボークスープ 三温糖 醤油 赤味噌 デンメンジャン 食塩 木綿豆腐 冷) 豆腐 澱粉 長ねぎ にら ごま油 緑豆もやし しらたき 人参 切干大根 きゅうり ごま油 生姜 三温糖 醤油 穀物酢 一味唐辛子
ぶりフライ 揚げ油					
卓上中濃ソース					
ごま油 豚肩 ごぼう れんこん 三温糖 みりん 醤油 人参 冷) むき枝豆 一味唐辛子 白炒りごま	シュウマイ ごま油 トウバンジャン にんにく 鶏むねひき肉 清酒 三温糖 オイスターソース 食塩 生揚げ 緑豆もやし 人参 小松菜	鶏むね 生姜 塩麴 こしょう 水 小麦粉 米粉 食塩 揚げ油 サラダ油 人参 玉ねぎ 角こんにゃく だし(鰹・昆布・椎茸) 上白糖 みりん 薄口醤油 醤油 澱粉 さつま芋 食塩			みかん

Aコース

令和8年度 10月【献立一覧表】

南野調理所

10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)			
菜飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが	ご飯 牛乳 おでん しそひじきふりかけ 肉野菜炒め	紫芋トースト 牛乳 かぼちゃの豆乳スープ たららのプロヴァンス風ソース			
菜飯	白飯	食パン バター 生クリーム 調理用牛乳 上白糖 食塩 紫芋ペースト さつま芋ペースト			
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳			
水 かつお厚削り えのき茸 キャベツ 生揚げ 白味噌 赤味噌 あさつき	水 だし用椎茸 だし昆布 かつお厚削り 清酒 みりん 薄口醤油 醤油 食塩 大根 人参 さつま揚げ（小型） 焼き竹輪 三角こんにゃく うずら卵水煮	ザラダ油 鶏むね 玉ねぎ 水 チキンスープ キャベツ かぼちゃ 調製豆乳 白いんげん豆ペースト 食塩 こしょう 米粉			
ししゃも 澱粉 揚げ油 ごま油 生姜 長ねぎ 穀物酢 清酒 みりん 三温糖 醤油 だし（鰹） 一味唐辛子	ザラダ油 ひじき みりん 三温糖 醤油 粉かつお かつお糸削り ちりめんじゃこ 白炒りごま ゆかり粉	たら 澱粉 揚げ油 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ ダイストマト缶 水 スープストック ケチャップ 三温糖 醤油 こしょう バジル粉 澱粉			
ザラダ油 豚肩 清酒 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 水 かつお厚削り じゃが芋 三温糖 みりん 醤油 冷）グリーンピース	ザラダ油 生姜 にんにく 豚肩 清酒 玉ねぎ 黒木耳 キャベツ スープストック 醤油 オイスターソース 食塩 人参 にら 澱粉				