

B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)
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 なめこの味噌汁 さわらのカレー焼き 豚肉の生姜炒め	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 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 ポークビーンズ ハンバーグ照り焼きソース じゃこ入り野菜ソテー
うどん	白飯	白飯	麦ご飯	白飯	丸パン
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
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	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	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 ほっけの文化干し ショルターペーコン キャベツ 塩昆布 チンゲン菜 薄口醤油	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 カレーフレーク 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 りんご	水 かつお厚削り 人参 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 長ねぎ あかうお 生姜 醤油 清酒 澱粉 揚げ油 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	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 パブリカ粉 ウスターソース 食塩 こしょう 大豆水煮 ハンバーグ 水 和風だし みりん 三温糖 醤油 澱粉 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
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					

B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)
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	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	ご飯 牛乳 白玉汁 いかの磯辺揚げ なすの辛味炒め	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	麦ご飯 牛乳 豆腐の吸物 味噌豚丼 みかん	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
麦ご飯	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	白飯	人参ご飯	麦ご飯	白飯
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	ジョア	飲用牛乳	飲用牛乳
ごま油 生姜 豚肩 清酒 こしょう 水 筍水煮(短冊) 人参 白菜 ポークスープ 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	飲用牛乳	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	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 大根 絹豆腐 清酒 みりん 薄口醤油 食塩 こねぎ	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
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	サラダ油 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	いか 水 小麦粉 米粉 青のり 食塩 揚げ油	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	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	ぶりフライ 揚げ油
多摩市産ブルーベリーゼリー	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 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	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	みかん	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

B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 太平燕 蒸しシュウマイ 生揚げのピリ辛炒め	ご飯 牛乳 芋煮汁 さばのおろしだれ 野菜のごま味噌和え	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	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 麻婆豆腐丼 中華サラダ みかん	粟飯 牛乳 キャベツの味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが
白飯	白飯	ケチャップ味ご飯	白飯	麦ご飯	粟飯
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 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 ナンプラー 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）	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	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	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 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	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 ポークスープ 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	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 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
シュウマイ		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	サラダ油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚ひき肉 清酒 キャベツ 人参 冷）いんげん 三温糖 醤油 赤味噌	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 みかん	サラダ油 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）グリンピース
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	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	りんご			

B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)			
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	紫芋トースト 牛乳 かぼちゃの豆乳スープ たらのブロヴァンス風ソース	ご飯 牛乳 おでん しそひじきふりかけ 肉野菜炒め			
麦ご飯	食パン バター 生クリーム 調理用牛乳	白飯			
飲用牛乳	上白糖 食塩 紫芋ペースト さつま芋ペースト	飲用牛乳			
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	飲用牛乳	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			
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	サラダ油 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	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			
ラフランスゼリー	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	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			
	こしょう バジル粉 澱粉				