

	01	02	04	05	08	09
献立名	赤飯 牛乳 かまぼこの吸物 たこメンチカツ 昆布の炒め煮 多摩市産甘夏ゼリー	ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ りんご 中華ドレッシング	ご飯 牛乳 大根の味噌汁 イカの竜田揚げ 金平ごぼう	中華麺 牛乳 あんかけ焼きそば 華風きゅうり みかん	ご飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き 野菜の白和え風	ご飯 牛乳 呉汁 鰯の甘露煮 白菜のゆず風味
材料名	赤飯	白飯	白飯	中華麺	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 しいたけ 削節 鶏肉 大根 れんこん みりん 薄口醤油 食塩 かまぼこ かまぼこ あさつき	ごま油 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 テンメンジャン 味噌 醤油 こしょう 澱粉 豆腐 長ねぎ	水 削節 生揚げ 大根 しめじ 味噌 味噌 長ねぎ あさつき	ごま油 生姜 豚肉 清酒 筍 きくらげ 人参 白菜 水 液体スープポーク中華 オイスターソース 砂糖 醤油 食塩 こしょう なると イカ エビ うずら卵 澱粉 チンゲン菜	水 削節 しめじ 玉ねぎ 油揚げ 味噌 味噌 若布	水 削節 大根 人参 こんにゃく 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆
	たこメンチカツ 油		イカ 清酒 醤油 生姜 澱粉 油		鯖	鰯の甘露煮
	ごま油 鶏肉 しいたけ 筍 水 削節 昆布 しいたけ 昆布 砂糖 みりん 醤油 人参 いんげん	大根 もやし 人参 しらたき きゅうり 茎若布	ごま油 ごぼう れんこん 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 人参 ごま	きゅうり 大根 人参 ごま油 生姜 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子	いんげん 人参 キャベツ 切干大根 こんにゃく みりん 薄口醤油 砂糖 白いんげん豆 ごま ごま	白菜 人参 小松菜 みりん 薄口醤油 和風だし えのき 食塩 ゆず
	多摩市産甘夏ゼリー	りんご				
		中華ドレッシング				
					みかん	

	10	11	12	15	16	17	
献立名	柏パン 牛乳 トマトスープ チキンカツ ジャーマンポテト 卓上ソース	ご飯 牛乳 華風コーンスープ ホキのチリソース 豚肉と大根の中華煮	ご飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 豚丼 りんご	ご飯 牛乳 ごぼうの吸物 鯖のゆず味噌がけ 大根とがんとどきの煮物	ご飯 牛乳 若布スープ プルコギ丼 ラフランスゼリー	ご飯 牛乳 白菜の味噌汁 ハンバーグおろしソース かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	
材料名	パン	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	オリーブオイル にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン トマト トマト ウインナー キャベツ 食塩 こしょう 大豆	水 液体スープポーク中華 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 きくらげ コーン コーン 醤油 食塩 こしょう 澱粉 卵 みつば	水 削節 しめじ かぼちゃ 味噌 味噌 長ねぎ 若布	水 削節 昆布 鶏肉 白菜 ごぼう 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜	水 昆布 冷凍ガラパック 生姜 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 豆腐 醤油 食塩 こしょう 長ねぎ 若布 ごま油	水 削節 白菜 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	
	チキンカツ 油	ホキ 澱粉 油 油 生姜 にんにく 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水 澱粉	油 生姜 豚肉 豚肉 清酒 玉ねぎ みりん 砂糖 醤油 えのき しらたき 澱粉 食塩	鯖 水 削節 昆布 みりん 砂糖 味噌 醤油 ゆず 澱粉	ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ しめじ 液体スープポーク中華 砂糖 はちみつ 醤油 コチュジャン 長ねぎ もやし 人参 赤ピーマン にら ごま 澱粉	ハンバーグ 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 大根	
	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 バター スープストックチキン マスタード 食塩 こしょう パセリ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 大根 長ねぎ	りんご	水 削節 昆布 清酒 みりん 砂糖 醤油 醤油 大根 がんとどき いんげん	和風クリームドレッシング	和風クリームドレッシング	
	卓上中濃ソース						
				砂糖 オイスターソース 醤油 青大豆 澱粉 ごま油			
						ラフランスゼリー	

	18	19	22	24	25	26
献立名	イギリスパン 牛乳 野菜のスープ煮 カレービーンズ みかん	茶飯 牛乳 おでん ワカサギの唐揚げ 野菜の胡麻味噌和え	麦ご飯 牛乳 ポークカレーライス 大根サラダ みかん イタリアンドレッシング	ご飯 牛乳 すいとん汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	コッペパン 牛乳 ビーンチャウダー ロングウインナーのケチャップソース きのこソテー	ご飯 牛乳 根菜の味噌汁 鰯の蒲焼き 即席漬け
材料名	イギリスパン	茶飯	麦ご飯	白飯	コッペパン	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン ウインナー じゃが芋 キャベツ 食塩 こしょう	水 昆布 削節 清酒 砂糖 みりん 醤油 薄口醤油 食塩 昆布 人参 大根 さつま揚げ 竹輪 こんにゃく うずら卵	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 じゃが芋 りんご カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 鶏肉 白菜 人参 清酒 みりん 醤油 食塩 長ねぎ すいとん	油 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 水 液体スープチキン 牛乳 生クリーム 油 バター 小麦粉 チーズ 食塩 こしょう 大豆	水 削節 ごぼう こんにゃく 人参 大根 里芋 味噌 味噌 あさつき
	油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 スープストックチキン 食塩 大豆 大豆 チーズ	ワカサギ にんにく 食塩 こしょう 澱粉 油	大根 人参 青大豆 コーン	鮭 バター 玉ねぎ キャベツ しめじ 水 削節 味噌 砂糖 みりん 澱粉	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	鰯 澱粉 油 水 削節 生姜 砂糖 みりん 醤油 澱粉 ごま
	みかん	キャベツ 人参 きゅうり もやし 若布 小松菜 清酒 みりん 砂糖 味噌 ごま ごま油	みかん	ごま油 ひじき 水 削節 さつま揚げ 砂糖 みりん 醤油 れんこん 人参 枝豆	オリーブオイル キャベツ しめじ エリンギ スープストックチキン 醤油 食塩 こしょう 赤ピーマン コーン	キャベツ きゅうり 人参 みりん 食塩 薄口醤油 塩昆布
			イタリアンドレッシング			

29		30				
献立名	ご飯 牛乳 にら玉スープ ヤンニョムチキン 炒めナムル	ご飯 牛乳 吉野汁 鯖の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが				
	白飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	水 液体スープポーク中華 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 醤油 豆腐 食塩 こしょう 澱粉 卵 長ねぎ にら	水 削節 鶏肉 清酒 大根 人参 豆腐 みりん 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ 小松菜				
	鶏肉 食塩 こしょう 澱粉 油 油 にんにく 水 トマト 砂糖 ケチャップ コチュジャン 醤油	鯖 水 削節 味噌 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 みりん 醤油 澱粉				
ごま油 生姜 にんにく もやし 大豆もやし 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 ごま	油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 こんにゃく 水 削節 じゃが芋 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース					