

令和 3 年度 1 月分 献立一覧表

	12	13	14	17	18	19
献立名	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 大根サラダ みかん 中華ドレッシング	ご飯 牛乳 どさんこ汁 ホッケの文化干し ひじきの煮物	若布ご飯 牛乳 春雨スープ タッカルビ いちごゼリー	丸パン 牛乳 冬野菜シチュー ハンバーグデミグラスソース カラフルポテト	ご飯 牛乳 もずくの味噌汁 シシヤモの南蛮漬け 筑前煮	麦ご飯 牛乳 ポークカレーライス ブロッコリーサラダ みかん イタリアンドレッシング
材料名	麦ご飯 牛乳	白飯 牛乳	若布ご飯 牛乳	丸パン 牛乳	白飯 牛乳	麦ご飯 牛乳
	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 ごま油	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 削節 じゃが芋 味噌 味噌 コーン 長ねぎ バター 醤油	ごま油 豚肉 清酒 液体スープポーク中華 水 人参 白菜 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 長ねぎ 春雨	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白菜 かぶ バター 油 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう 生クリーム チーズ ほうれん草	水 削節 大根 豆腐 味噌 味噌 もずく 長ねぎ 小松菜	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン じゃが芋 カレールウ りんご 中濃ソース ケチャップ 醤油
	大根 人参 水菜 コーン	ホッケ	油 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ キャベツ トック 生姜 にんにく 味噌 コチュジャン 砂糖 醤油 食塩 にら 澱粉	ハンバーグ マッシュルーム 水 ケチャップ デミソース 砂糖	シシヤモ 澱粉 油 ごま油 生姜 長ねぎ 水 清酒 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 一味唐辛子	ブロッコリー キャベツ 人参
	みかん	ごま油 ひじき れんこん 水 削節 砂糖 みりん 醤油 油揚げ 人参 枝豆	いちごゼリー	じゃが芋 食塩 人参 コーン 枝豆 食塩 こしょう バター	油 鶏肉 清酒 水 削節 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 里芋 しいたけ	みかん
	中華ドレッシング					イタリアンドレッシング
						←18日筑前煮の続き 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん
						となりに続く →

令和 3 年度 1 月分 献立一覧表

南野調理所 小学校(中) Aコース

	20	21	24	25	26	27	
献立名	<p>ご飯 牛乳 ゆばの吸物 鯖のねぎ味噌がけ 金平ごぼう</p>	<p>中華麺 牛乳 味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子 大根ときゅうりの華風漬け</p>	<p>ご飯 東京牛乳 原峰のかおりの味噌汁 ムロアジのメンチカツ 糸寒天入りごま酢和え</p>	<p>イギリスパン 牛乳 野菜のスープ煮 スパニッシュオムレツ ナポリタンソテー 多摩市産ブルーベリージャム</p>	<p>ご飯 牛乳 おでん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず風味</p>	<p>きな粉揚げパン 牛乳 カレーシチュー キャベツソテー</p>	
材料名	白飯	中華麺	白飯	イギリスパン	白飯	パン 油 砂糖 きな粉 食塩	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	水 削節 昆布 しいたけ 玉ねぎ かまぼこ しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 水 冷凍ガラパック 人参 醤油 ごま 味噌 なると コーン 長ねぎ もやし にら 食塩	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ	油 鶏肉 清酒 水 チキンブイヨン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン 食塩 こしょう	水 昆布 削節 清酒 みりん 醤油 食塩 昆布 人参 大根 さつま揚げ 鯛つみれ ちくわぶ こんにゃく	油 鶏肉 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン じゃが芋 マッシュルーム カレールウ 牛乳 生クリーム 食塩 こしょう グリーンピース	
	鯖 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 醤油 味噌 澱粉	餃子 油	ムロアジのメンチカツ 油	寒天 人参 キャベツ きゅうり 醤油 穀物酢 砂糖 食塩 ごま	スパニッシュオムレツ	鶏肉 食塩 水 和風だし 生姜 醤油 砂糖 みりん 澱粉	ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 ほうれん草
	ごま油 ごぼう れんこん 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 人参 いんげん ごま	きゅうり 大根 人参 ごま油 生姜 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子			オリーブオイル ベーコン 玉ねぎ スープストックチキン ケチャップ トマト 中濃ソース 食塩 こしょう スパゲティ ピーマン	白菜 人参 小松菜 えのき みりん 薄口醤油 和風だし 食塩 ゆず	
					多摩市産ブルーベリージャム		

令和 3 年度 1 月分 献立一覧表

南野調理所 小学校(中) Aコース

献立名	28	31				
材料名	ご飯 牛乳 すいとん汁 鮭の塩焼き 即席漬け	ご飯 牛乳 呉汁 親子丼 りんご				
	白飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 大根 人参 しいたけ みりん 食塩 醤油 すいとん 長ねぎ 小松菜	水 削節 大根 人参 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ 小松菜				
	鮭	油 鶏肉 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 卵 グリーンピース				
	キャベツ かぶ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 塩昆布	りんご				