

	12	13	14	17	18	19
献立名	ご飯 牛乳 ゆばの吸物 鯖のねぎ味噌がけ 金平ごぼう	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	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	ご飯 牛乳 もずくの味噌汁 シシヤモの南蛮漬け 筑前煮	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 呉汁 親子丼 りんご
材料名	白飯	麦ご飯	中華麺	白飯	丸パン	白飯
	牛乳	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 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	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 豆腐 味噌 味噌 もずく 長ねぎ 小松菜	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 人参 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ 小松菜
	鯖 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 醤油 味噌 澱粉	ブロッコリー キャベツ 人参	餃子 油	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	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	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
	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	みかん イタリアンドレッシング	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	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 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん	じゃが芋 食塩 人参 コーン 枝豆 食塩 こしょう バター	りんご

	20	21	24	25	26	27	
献立名	ご飯 牛乳 どさんこ汁 ホッケの文化干し ひじきの煮物	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	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	ご飯 牛乳 おでん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず風味	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	きな粉揚げパン 牛乳 カレーシチュー キャベツソテー	
材料名	白飯	麦ご飯	イギリスパン	白飯	白飯	パン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油 砂糖 きな粉 食塩	
	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	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 味噌 コーン 醤油 長ねぎ ごま油	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 鰯つみれ ちくわぶ こんにゃく	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 味噌 長ねぎ	牛乳	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
	ホッケ		スパニッシュオムレツ		ムロアジのメンチカツ 油		
	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	大根 人参 水菜 コーン	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	鶏肉 食塩 水 和風だし 生姜 醤油 砂糖 みりん 澱粉	寒天 人参 キャベツ きゅうり 醤油 穀物酢 砂糖 食塩 ごま		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
		みかん			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		
		中華ドレッシング		多摩市産ブルーベリージャム			

献立名	28	31				
	<p>ご飯 牛乳 すいとん汁 鮭の塩焼き 即席漬け</p>	<p>若布ご飯 牛乳 春雨スープ タッカルビ いちごゼリー</p>				
材料名	白飯	若布ご飯				
	牛乳	牛乳				
	<p>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</p>	<p>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</p>				
	鮭	<p>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</p>				
	<p>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</p>	いちごゼリー				