



# 2022年5月分こんだて

瀬戸SOLAN小学校

日	曜	材料名				
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他
2	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 金平ごぼう さつま芋サラダ・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 焼きそば種 油 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 こしょう 醤油ラーメンスープ 和風だし 醤油 塩 こしょう
6	金	ごはん ホイコーロー チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ 大根と生麩の煮物▲・フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 シーチキン	キャベツ 生姜 パセリ粉 胡瓜 人参 大根 インゲン バイナップル	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 じゃが芋 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 生麩 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 塩 酢 塩 胡椒 和風だし 醤油
9	月	ごはん ハムカツ▲ ミートボール スバゲティソテー▲ ポテトサラダ キャベツの長布和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ブロccoli 玉葱 ビーマン 胡瓜 人参 キャベツ りんご	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
10	火	ごはん タンダーチキン▲ ーロイカフライ▲ 玉葱ソテー 鮭とキャベツの和え物 南瓜サラダ・フルーツ ピーチゼリー	鶏肉 粉末大豆 イカ 鮭フレーク ウィンナー	玉葱 ビーマン キャベツ ほうれん草 南瓜 玉葱 オレンジ	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ピーチゼリー	カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
11	水	ごはん 白身魚フライ▲ ポークピッツ キャベツソテー マカロニカレーサラダ▲ ピーマン肉味噌炒め・フルーツ	たら ポークピッツ 枝豆 鶏肉 味噌	キャベツ 赤ピーマン 玉葱 人参 玉葱 ピーマン 玉葱 ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 油	塩 こしょう ソース 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 醤油
12	木	ごはん 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ チンゲン菜と油揚げの和え物 蓮根サラダ・フルーツ	豚肉 粉末大豆 イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつま揚げ 油揚げ チンゲン菜 蓮根	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 人参 人参 玉葱 人参 ハネジウメロン	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 チンゲン菜 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
13	金	ごはん・ハーフカレー■▲ ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ ポテトフライ 人参枝豆サラダ 筍おかか煮・フルーツ	牛肉 全乳粉 鶏肉 牛肉 枝豆 花かつお	りんごピューレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 玉葱 ビーマン 人参 人参 りんご	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油
16	月	ごはん 鶏つくね▲ 南瓜の天ぷら▲ 春雨ソテー 豆腐チャンプル ひじき煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 えんどう豆粉 南瓜 豆腐 花かつお ひじき 油揚げ	玉葱 人参 れんこん 葱 南瓜 筍 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 人参 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 春雨 油 砂糖 油 砂糖	醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	火	ごはん 三角カレー春巻き▲ さつま芋甘煮 もやしソテー ツナ大豆煮 コーンスローサラダ・フルーツ	豚肉 シーチキン 大豆	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 ブロッコリー もやし 人参 キャベツ 人参 インゲン にんにく キャベツ 人参 バイナップル	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
18	水	ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 じゃが芋ソテー ごぼうサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 玉葱 ごぼう 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
19	木	ごはん 味噌カツ▲ 厚揚げ煮 キャベツソテー 白菜和風サラダ 南瓜ソテー・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 厚揚げ 花かつお ウィンナー	キャベツ 人参 白菜 胡瓜 南瓜 玉葱 ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 中華味 塩 こしょう
20	金	ごはん 照焼チキン▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ 里芋の唐揚げ▲・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ハム 大豆粉	ブロッコリー もやし 人参 ブロッコリー キャベツ オレンジ	米 砂糖 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 里芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 こしょう 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩
23	月	ごはん 豆腐ハンバーグ きさきみフライ▲ 焼うどん▲ ほうれん草サラダ 人参しりしり・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 青のり	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	火	ごはん エビカツ▲ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮・フルーツ 米粉のメーブルマフィン	エビ イカ 鶏肉 大豆粉 野菜ソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 豆乳 豆乳粉末 海藻	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 人参 玉葱 砂糖 パイナップル	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ	塩 醤油 ソース 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油
25	水	ごはん 鮭の味噌焼き キャベツ味噌炒め 揚げコーンボール 切干大根煮・花がんと煮 皮つきポテト・フルーツ	鮭 味噌 キャベツ味噌炒め 揚げコーンボール 油揚げ 花がんと	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋	醤油 塩 塩 和風だし 醤油 塩
26	木	ごはん 野菜肉巻き▲ おからポテト 焼きビーフン ウィンナーケチャップ炒め ピーマンおかか和え・フルーツ	鶏肉 大豆粉 おから 豆乳 ウィンナー 花かつお	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 人参 筍 ビーマン 玉葱 キャベツ ピーマン 人参 りんご	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃが芋 でん粉 油 ビーフン 油 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	金	ごはん 油淋鶏▲ ポークピッツ 和風スバゲティソテー▲ 蓮根炒め ほうれん草とハムの和え物・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 枝豆 ハム	生姜 にんにく キャベツ 人参 蓮根 蒟蒻 ほうれん草 玉葱 ハネジウメロン	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
30	月	ごはん メンチカツ▲ 南瓜煮 キャベツソテー 胡瓜と竹輪の和え物▲ ミートパネッ▲・フルーツ	豚肉 竹輪 わかめ 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 南瓜 キャベツ もやし 人参 胡瓜 玉葱 人参 にんにく バイナップル	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 パネッ 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう
31	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め コーンコロッケ▲ 枝豆 春雨の酢物 大学芋・フルーツ	豚肉 厚揚げ 味噌 枝豆 ハム	玉葱 チンゲン菜 生姜 にんにく ブロッコリー 胡瓜 人参 りんご	米 油 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 さつま芋 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 塩 酢 酢 醤油

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□