



# 2022年6月分こんだて



瀬戸SOLAN小学校

日	曜	メニュー	材料名			
			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
1	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ▲ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 牛肉  ハム	玉葱  ほうれん草 人参 胡瓜 人参 白菜 たくあん オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
2	木	ごはん チンジャオロースー さくら焼売▲ 里芋の唐揚げ▲ キャベツナ和え 南瓜サラダ・フルーツ	豚肉 豚肉 大豆 昆布 大豆粉 シーチキン 枝豆	菊 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 胡瓜 人参 ハネショウメロン	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
3	金	ごはん 鮭の塩焼 蓮根金平 さつま芋甘煮 大根と鶏胸のおかか煮 ウィンナーグチャップ炒め・フルーツ	牛肉 全粉乳 枝豆 枝豆 花かつお ウィンナー	牛肉 人参 胡瓜 ゆめこん 人参 ハネショウメロン 柚子果汁 蓮根 人参 大根 蒟蒻 玉葱 人参 ビーマン バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 酒 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩
6	月	ごはん メンチカツ▲ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 ロールソーサラダ 鶏おかか煮・フルーツ	豚肉 豚肉	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 赤ビーマン 生姜 南瓜 キャベツ 人参 菊 りんご	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	火	ごはん タンダーチキン▲ 竹輪の磯辺揚げ▲ 野菜ソテー ポテトサラダ 鮭とキャベツの和え物・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり シーチキン サケフレーク	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	米 小麦粉 油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう
8	水	ごはん ポークロー 厚揚げ煮 さつま芋の天ぷら▲ ごぼうチキンサラダ▲ 胡瓜の中華和え・フルーツ	豚肉 味噌 厚揚げ えんどう豆粉 鶏肉 ハム	キャベツ 生姜  ごぼう 人参 胡瓜 胡瓜 もやし ハネショウメロン	米 砂糖 砂糖 さつま芋 小麦粉 米粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
9	木	ごはん ハートコック▲ ミートボール 焼きそば▲ ほうれん草のお浸し ひじきと大根のお煮物・フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 花かつお ひじき 大豆 油揚げ	玉葱 ブロccoli もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	米 さつま芋 じゃが芋 油 水あめ パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	金	ごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ ブロccoliソース 切干大根煮 蓮根サラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 ブロccoli 玉葱 切干大根 人参 蓮根 胡瓜 オレンジ	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	月	ごはん 照焼チキン▲ 焼うどん▲ ロールキャベツ▲ 豆腐チャンプル 金平ごぼう・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 大豆粉 豆腐 花かつお	人参 キャベツ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 ごぼう 人参 蒟蒻 ハネショウメロン	米 砂糖 うどん 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 チンブイオン 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	火	ごはん 豚肉の生姜炒め チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ インゲン味噌和え・フルーツ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	玉葱 赤ビーマン 生姜  パセリ粉 胡瓜 人参 インゲン りんご	米 砂糖 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 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	醤油 塩 塩 酢 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	水	ごはん 味噌カツ▲ ポークピッツ キャベツソテー 蓮根と枝豆の炒め物 人参サラダ・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 ポークピッツ 枝豆 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 蓮根 蒟蒻 人参 もやし バイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ビーフソテー コーンボール さつま芋炒め 大根炒め煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 いとより シーチキン 油揚げ	生姜 にんにく 人参 木耳 ビーマン 玉葱 人参 大根 人参 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ビーフソテー とうもろこし でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
17	金	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ おからポテト 竹輪とワカメの甘酢和え▲ チンゲン菜の炒め物・フルーツ	鶏肉 牛肉 マカロニソテー おから 豆乳 竹輪 わかめ ハム	玉葱 玉葱 玉葱 胡瓜 人参 チンゲン菜 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 塩	醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料 酢 塩 中華味 醤油 塩 こしょう
20	月	ごはん 鶏つくね▲ 一口白身魚フライ▲ 塩焼きそば▲ ブロccoliー青じそ和え 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 たら 豚肉 高野豆腐	玉葱 人参 りんご 葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロccoli 人参 パイナップル	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば種 油 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 醤油 ラーメンスープ 青じそドレッシング 塩 和風だし 醤油
21	火	ごはん 肉団子のトマト煮 コーンフライ▲ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー 大葉手・フルーツ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ハム	玉葱 ビーマン 人参 ブロccoli もやし ほうれん草 人参 ハネショウメロン	米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
22	水	ごはん 鮭の塩焼 キャベツ味噌炒め たこウィンナー じゃが芋ミンチカレー炒め 糸こんにゃく炒め煮・フルーツ	鮭 味噌 ウィンナー 鶏肉 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 インゲン 人参 蒟蒻 りんご	米 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 塩 こしょう カレー粉 中華味 和風だし 醤油
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 人参しりしり 白菜の湯浸し ブロccoliーサラダ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 シーチキン 油揚げ ハム	玉葱 人参 南瓜 人参 ビーマン 白菜 人参 ブロccoli 玉葱 バイナップル	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
24	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ コーンソテー 厚揚げカレー煮・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 玉葱 人参 オレンジ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さくら焼売▲ 野菜炒め ほうれん草サラダ さつま芋レモン煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 生姜 ブロccoli 人参 赤ビーマン ほうれん草 人参 玉葱 レモン果汁 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩
28	火	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー キャベツの塩昆布和え 大根と生葱の煮物▲・フルーツ 米粉の格闘タルト	エビ イカ ハム 塩昆布 豆乳	玉葱 ブロccoli 人参 キャベツ 大根 バイナップル 豚ピーレ	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でん粉	塩 醤油 ソース 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
29	水	ごはん 豚肉南蛮炒め 一ロイカフライ▲ ひじき煮 花かんもどき煮 コーンサラダ・フルーツ	豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 ひじき 枝豆 がんもどき	玉葱 人参 生姜 人参 キャベツ 赤ビーマン オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
30	木	ごはん 三杯カレー香巻き▲ 竹輪煮 春雨ソテー ツナ大豆煮 ごぼうサラダ・フルーツ	豚肉 豚肉 竹輪 シーチキン 大豆 ハム	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 菊 玉葱 ビーマン 生姜 人参 ごぼう 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう

☆食材料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…○ カニ…□