



2022年7月分こんだて



瀬戸SOLAN小学校

日	曜	材料名					エネルギー
		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	
1	金	ごはん・ハーフカレー▲ 照焼チキン▲ 竹輪の天ぷら▲ 焼うどん▲ じゃが芋ミンチソテー チンゲン菜中華炒め・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり 鶏肉 枝豆	りんごピューレ ココナッツミルク チャツネ 人参 キャベツ 人参 青梗菜 筍 人参 ハネージュモロン	米 小麦粉 砂糖 ラード ほちみつ 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 中華味 醤油 塩 こしょう	571
4	月	ごはん 肉団子の酢豚風 揚げ餃子▲ 枝豆 切干大根煮 インゲン味噌和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 枝豆 油揚げ 味噌	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 切干大根 人参 インゲン パイナップル	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	454
5	火	ごはん ハムカツ▲ ロールキャベツ▲ ビーフソテー 胡瓜の和え物▲ 南瓜ソテー・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 若布	キャベツ 玉葱 人参 人参 筍 ビーマン 胡瓜 南瓜 ブロッコリー 人参 オレンジ	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ ビーフソテー とうもろこし 砂糖 油	塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	465
6	水	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 コンボール ポテトサラダ 毎お好み点・フルーツ	鮭 いとより 花かつお	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 筍 人参 りんご	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油	442
7	木	ごはん 星コロッケ▲ ポークピッツ カレースパゲティソテー▲ コロールサラダ 人参青じそ和え・フルーツ	粉末大豆 ポークピッツ ハム シーチキン	玉葱 ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 人参 ハネージュモロン	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 青じそドレッシング	塩 酢 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	455
8	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 ロイヤルフライ▲ 白菜のお浸し かじき煮▲・フルーツ	豚肉 イカ 油揚げ ひじき 竹輪	玉葱 キャベツ 胡瓜 白菜 ほうれん草 人参 ハイナップル	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	447
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンオムレツ▲ 野菜中華炒め さつま芋サラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 枝豆	玉葱 青梗菜 人参 玉葱 生姜 人参 白菜 たくあん オレンジ	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油	509
12	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 南瓜煮 焼きそば▲ ブロッコリーの和え物 厚揚げカレー煮・フルーツ おかんゼリー	鶏肉 大豆粉 ハム 厚揚げ	生姜 にんにく 南瓜 キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー 人参 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖 みかんゼリー	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉	515
13	水	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ さつまあげ マカロニサラダ▲ コウソウソテー・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつまあげ シーチキン	筍 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 人参 ハネージュモロン	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	499
14	木	ごはん 三角カレー春巻き▲ さつま芋の甘煮 春雨ソテー 豆腐チャンプル キャベツ昆布和え・フルーツ	豚肉 豆腐 枝豆 花かつお 昆布	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 人参 玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 人参 キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 春雨 油 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油	448
15	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き▲ おからポテト もやしソテー ほうれん草サラダ 蓮根金平・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 ハム	にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 蓮根 人参 りんご	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 油	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油	499
19	火	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ キャベツソテー 肉じゃが こほうサラダ・フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ 赤ビーマン 玉葱 玉葱 人参 インゲン 人参 牛蒡 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 塩 油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	488
20	水	ごはん ハンバーグ▲ ポテトフライ マカロニソテー▲ 人参しりしり 大豆ひじき煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆 シーチキン 大豆 ひじき	玉葱 人参 玉葱 人参 人参 鶏 鶏 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 砂糖 油 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油	432
21	木	ごはん 鱈の照焼き 高野豆腐煮 砂鍋金平 春雨サラダ 大芋芋・フルーツ	鱈 高野豆腐 ハム	蓮根 人参 鶏 鶏 胡瓜 人参 パイナップル	米 砂糖 砂糖 砂糖 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 油 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩 胡椒 酢 醤油	504
22	金	ごはん メンチカツ▲ たこウィンナー ほうれん草ソテー 大豆のケチャップ煮 大根の砂め煮・フルーツ	豚肉 ウィンナー 大豆	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 ほうれん草 キャベツ 赤ビーマン 玉葱 人参 大根 人参 インゲン オレンジ	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	453
25	月	ごはん 酢豚▲ ポークピッツ もやし炒め 厚揚げ煮 ブロッコリーサラダ・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 厚揚げ シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン もやし 人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう	501
26	火	ごはん ホイコーロー コンフライ▲ 枝豆 生麩の煮物▲ 粉ふき芋・フルーツ 米粉のガトーショコラ	豚肉 味噌 枝豆 豆乳	キャベツ 生姜 玉葱 大根 人参 インゲン パセリ粉 パイナップル	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 生麩 砂糖 じゃが芋 砂糖 米粉 油 でん粉	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー	542
27	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ミートボール スパゲティソテー▲ 胡瓜と若布の酢の物▲ 花がんも煮・フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 若布 花がんも煮	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 人参 オレンジ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 砂糖 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油	438
28	木	ごはん 鶏つくね▲ 南瓜揚げ煮 塩焼きそば▲ チンゲン菜とハムの和え物 ビーマン肉味噌炒め・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 豚肉 ハム 鶏肉 味噌	玉葱 人参 れんこん 葱 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 ビーマン りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 油 焼きそば麺 油 油 砂糖 油	醤油 和風だし 醤油 醤油ラーメンスープ 中華味 塩 こしょう 醤油	450
29	金	ごはん 豚カツ▲ キャベツソテー 竹輪煮▲ ロイヤルカレー▲ 若布煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 竹輪 鶏肉 枝豆 若布	キャベツ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 人参 ハネージュモロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 ケチャップ ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油	462

☆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)を含む取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・・・□