



2022年8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
1	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ チキンオムレツ▲ マカロニソテー▲ コーンスローサラダ ひじき煮▲・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 人参 オレンジ	米 パン粉 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 マカロニ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
2	火	ごはん タンドリーチキン▲ コーンコロッケ▲ さつま芋煮 大豆のケチャップ煮 金平ごぼう・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 大豆	玉葱 人参 ビーマン ごぼう 人参 りんご	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖 油	カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
3	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 枝豆 おからポテト もやしとハムの煮じそ和え 高野豆腐煮・フルーツ	豚肉 枝豆 おから 豆乳 ハム 高野豆腐煮	玉葱 人参 赤ピーマン 生姜 胡瓜 もやし パインアップル	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	和風だし 醤油 塩 塩 香辛料 青じそドレッシング 塩 和風だし 醤油
4	木	ごはん イカリングフライ▲ ポークピッツ スパゲティソテー▲ 肉じゃが 胡瓜の酢の物▲・フルーツ	イカ ポークピッツ 豚肉 若布 竹輪	キャベツ 玉葱 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖	塩 ケチャップ 塩 じゃが芋 砂糖 酢 塩
5	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 三角カレー春巻き▲ 南瓜煮 春雨ソテー ブロッコリーサラダ 里芋おかか煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 シーチキン 花かつお	りんごビュレ ココナツミルク チャツネ 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 南瓜 人参 玉葱 ビーマン 生姜 ブロッコリー 玉葱 ハネージュウメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 塩 香辛料 カレー粉 砂糖 春雨 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 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 塩 こしょう 和風だし 醤油
8	月	ごはん メンチカツ▲ 鶏肉のケチャップ炒め 人参煮 胡瓜の和え物 コーンサラダ・フルーツ	豚肉 鶏肉 人参煮 若布 枝豆	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ パインアップル	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 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 ソース ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
9	火	ごはん チンジャオロースー 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき芋 白菜のツナ和え 花かんもどき煮・フルーツ 米粉の雑タルト	豚肉 青のり 竹輪 シーチキン 花かんもどき 豆乳	筍 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 白菜 人参 ハネージュウメロン 豚ビュレ	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でん粉	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	水	ごはん 鮭の塩焼き キャベツソテー 揚げ餃子▲ 豆腐チャンプル 南瓜サラダ・フルーツ	鮭 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 花かつお 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 南瓜 玉葱 りんご	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
17	水	ごはん ーロ白身魚フライ▲ ポークピッツ ブロッコリーソテー ポテトサラダ 若竹煮・フルーツ	ホキ 青のり ポークピッツ ブロッコリー 若竹煮	ブロッコリー 玉葱 黄ピーマン 胡瓜 人参 筍 ハネージュウメロン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	木	ごはん 照焼きチキン▲ コーンボール ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 蓮根サラダ・フルーツ	鶏肉 大豆粉 いとより 花かつお シーチキン	ほうれん草 人参 玉葱 大根 蒟蒻 蓮根 人参 りんご	米 砂糖 片栗粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
19	金	ごはん 焼き豚▲ 里コロッケ▲ 焼きそば▲ 炒り豆腐 人参ピーマン金平・フルーツ	焼き豚 鶏肉 豚肉 豚肉 豆腐 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 葱 椎茸 人参 ビーマン パインアップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 砂糖 油 油 砂糖	塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
22	月	ごはん エビフライ▲○ ミートボール 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草とハムのサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 ハム	玉葱 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 キャベツ 白菜 たくあん 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
23	火	ごはん 鶏つくね▲ ーロイカフライ▲ もやしの和え物 南瓜ソテー チンゲン菜ツナ和え・フルーツ 米粉のスーパーマフィン	鶏肉 粉末大豆 イカ 枝豆 シーチキン 豆乳 豆乳粉末 海藻	玉葱 人参 りんご 葱 もやし 人参 南瓜 玉葱 チンゲン菜 人参 パインアップル	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし 油 砂糖 米粉 砂糖 メールシロップ	醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	水	ごはん 味噌カツ▲ さつま芋のレモン煮 野菜ソテー キャベツチキンサラダ▲ カリフラワーカレー煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 鶏肉 鶏肉	レモン果汁 チンゲン菜 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー オレンジ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう
25	木	ごはん 鮭のカレー焼き 厚揚げ煮 運根金平 マカロニサラダ▲ キャベツ甘酢和え▲・フルーツ	鮭 厚揚げ 枝豆 シーチキン 竹輪	生姜 ブロッコリー 運根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 キャベツ ハネージュウメロン	米 砂糖 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	カレー粉 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 塩
26	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さくら焼売▲ 枝豆 人参サラダ じゃが芋ソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう 塩 こしょう
29	月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼き▲ コーンフライ▲ ビーフソテー 白菜の昆布和え 南瓜煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 塩昆布	にんにく 生姜 人参 筍 ビーマン 人参 人参 南瓜 ハネージュウメロン	米 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ビーフソテー 油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油
30	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ポテトフライ ブロッコリーソテー 春雨サラダ 大根と生鮓の煮物▲・フルーツ	豚肉 厚揚げ 味噌 ポテト ハム	玉葱 チンゲン菜 生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 胡瓜 人参 大根 オレンジ	米 油 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 生鮓 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 酢 塩 胡椒 和風だし 醤油
31	水	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ 野菜炒め ミートパン▲ ごぼうサラダ・フルーツ	エビ イカ ハム 鶏肉 シーチキン	玉葱 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 玉葱 人参 にんにく ごぼう 人参 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 油 パンネ 油 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 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう

☆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●●●