



2022年10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
3	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ウィンナー 野菜ソテー ひじき煮 梅さぼろ炒め・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 ウィンナー ひじき 油揚げ 枝豆 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 パプリカ 人参 筍 生薬 ハネージュメロン	米 でん粉 砂糖 スイートコーン 油 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
4	火	ごはん カレーコロッケ▲ 肉団子のクチャップ煮 焼きそば▲ 白菜とコーンの和え物 切干大根煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 油揚げ	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白菜 胡瓜 切干大根 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 油 焼きそば 油 スイートコーン 砂糖 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 クチャップ ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
5	水	ごはん チンジャオロースー しゅうまい▲ 枝豆 竹輪と大根の煮物▲ 胡瓜と若布の酢の物・フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆 竹輪 若布	筍 ビーマン 玉葱 生薬 にんにく 玉葱 生薬 大根 人参 胡瓜 ハイナップル	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油 酢 塩
6	木	ごはん メンチカツ▲ ハムステーキ もやしソテー じゃが芋金平 蒸し鶏ともやしの和え物・フルーツ	豚肉 ハム 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 もやし パプリカ 人参 もやし 胡瓜 人参 オレンジ	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	金	ごはん 肉とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ほうれん草サラダ 人参煮 大根と蒟蒻のおかか煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 鶏肉 大豆粉 シーチキン	りんごビーツレ ココナツツミルク チャツネ インゲン 人参 れんこん にんにく 生薬 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 大根 蒟蒻 りんご	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ さつま芋 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	クチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
11	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 厚揚げ煮 和風スバゲティソテー▲・根菜サラダ 南瓜ウィンナーソテー・フルーツ みかんゼリー	鶏肉 牛肉 厚揚げ 枝豆 鶏肉 ウィンナー	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 蓮根 南瓜 フロccoliー ハネージュメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
12	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ ビーフン野菜炒め ジャーマンポテト ビーマン肉味噌炒め・フルーツ	ホキ 青のり ポークビッツ 鶏肉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 人参 ビーマン ビーマン 玉葱 生薬 ハイナップル	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 油 ビーフン じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油
13	木	ごはん 豆腐の手りソース炒め チキンナゲット▲ 枝豆 キャベツとツナの和え物 じゃが芋ソテー・フルーツ	豚肉 豆腐 鶏肉 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 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 砂糖 砂糖 油	中華味 クチャップ 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
14	金	ごはん お里さまコロッケ▲ 鶏の照焼き▲ 金平ごぼう フロccoliーおかか和え 白菜の煮浸し・フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 粉末大豆 花かつお 油揚げ 若布	玉葱 ごぼう 人参 フロccoliー パプリカ 白菜 ハネージュメロン	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
17	月	ごはん 鶏つくね▲ 蓮根の天ぷら▲ 白菜のたくあん和え じゃが芋カレー煮 蒟蒻の炒め煮▲・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 青のり 竹輪	玉葱 人参 れんこん 葱 蓮根 白菜 胡瓜 大根たくあん漬 玉葱 人参 インゲン 蒟蒻 ハイナップル	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉
18	火	ごはん ホイコーロー ーロイカフライ▲ 南瓜煮 パンハンジーサラダ 人参ビーマン金平・フルーツ	豚肉 味噌 イカ 鶏肉	キャベツ 生薬 玉葱 南瓜 胡瓜 もやし 生薬 人参 ビーマン オレンジ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 醤油
19	水	ごはん サバの照焼き コーンボール キャベツと昆布の和え物 麻婆大根 もやしの和え物・フルーツ	サバ いとより 昆布 豚肉 若布 油揚げ	キャベツ 胡瓜 人参 大根 葱 人参 生薬 もやし りんご	米 砂糖 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油
20	木	ごはん 三角カレー香巻き▲ ポークビッツ ソース焼うどん▲ フロccoliーサラダ ウィンナーグチャップ煮・フルーツ	豚肉 粉末大豆 ポークビッツ シーチキン ウィンナー	玉葱 トマトペースト にんにく 生薬 キャベツ 玉葱 人参 フロccoliー 人参 玉葱 ビーマン ハネージュメロン	米 じゃが芋 小麦粉 油 うどん 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 クチャップ 塩 こしょう
21	金	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 もやしの酢の物 ほうれん草チキンソテー・フルーツ	豚肉 豆腐 焼き豆腐 大学芋 油揚げ 鶏肉	白菜 玉葱 人参 もやし 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 オレンジ	米 砂糖 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 酢 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
24	月	ごはん タンドリーチキン▲ ミートボール ミートパネッ▲ 白菜のおかか和え 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 花かつお 豆腐	玉葱 人参 フロccoliー 白菜 胡瓜 椎茸 人参 玉葱 インゲン りんご	米 砂糖 砂糖 でん粉 油 パン粉 砂糖 とうもろこし 砂糖 油 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
25	火	ごはん エビフライ▲○ ウィンナー キャベツと胡瓜の和え物・ポテトサラダ 蓮根金平・フルーツ 米粉のスイートポテト	エビ ウィンナー 枝豆 豆乳 海藻 大豆	胡瓜 キャベツ 人参 蓮根 人参 蒟蒻 ハネージュメロン	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 寒天 香辛料
26	水	ごはん 鮭の漬け焼き 竹輪の天ぷら▲ もやしソテー 生鮭と大根の煮物▲ ほうれん草の和え物・フルーツ	鮭 竹輪 青のり 生鮭 油揚げ	もやし ビーマン 人参 大根 人参 インゲン ほうれん草 ハイナップル	米 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
27	木	ごはん 鶏肉グチャップ炒め ポテフライ 高野豆腐煮 コーンサラダ 大根さぼろ煮・フルーツ	鶏肉 高野豆腐 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 人参 大根 インゲン 生薬 オレンジ	米 砂糖 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
28	金	ごはん ハンバーグ▲ ササミ磯辺フライ▲ マカロニソテー▲ 野菜炒め オクラ煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 大豆粉 青のり 枝豆	玉葱 玉葱 人参 フロccoliー 南瓜 人参 オクラ ハネージュメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	月	ごはん 南瓜の豆腐ハンバーグ▲ 蒸しさつま芋 キャベツソテー 香辛サラダ ひじき煮しお和え・フルーツ	豆腐 魚肉すり身 大豆粉 蒸しさつま芋 シーチキン ひじき 鶏肉 枝豆	南瓜 人参 玉葱 キャベツ ビーマン 胡瓜 人参 胡瓜 もやし ハイナップル	米 砂糖 さつま芋 油 春雨 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 煮しおドレッシング

☆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で表示しています。卵・・・● 乳・・・■ 小麦・・・▲ そば・・・▼ 落花生・・・◎ えび・・・○ かに・・・□