



2022年11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	火	ごはん コンコロッケ▲ 鶏肉の味噌焼き▲ もやしソテー ひじき煮・さつま揚げ煮 南瓜ウィンナーソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌 ひじき 油揚げ さつま揚げ ウィンナー	もやし 人参 ビーマン 人参 南瓜 フロッコリー オレンジ	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油	塩 こしょう 醤油 和風味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
2	水	ごはん 鮭の塩焼き れんこん天ぷら▲ キャベツ昆布和え マカロニツナサラダ▲ 厚揚げ煮・フルーツ	鮭 青のり 昆布 シーチキン 厚揚げ	れんこん キャベツ 胡瓜 人参 胡瓜 人参 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
4	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 鶏肉のから揚げ▲ ポークピッツ 和風パスタ▲ 肉じゃが オクラおかつか和え・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 鶏肉 オクラかつお	りんごビュレ ココナツミルク チャッペン 生姜 にんにく ほうれん草 人参 玉葱 人参 イングン オクラ ハネージュメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 小麦粉 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 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
7	月	ごはん カレー香焼き▲ 肉団子ケチャップ煮 香煎ゆめ 豆腐チャンプル 大芋芋・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 豆腐 鶏肉	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 ビーマン 生姜 人参 葱 椎茸 ハイナッフル	じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油
8	火	ごはん ハンバーグ▲ ポテトフライ スパゲティソテー▲・ほうれん草チキンサラダ もやし中華和え・フルーツ ピーチゼリー	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 人参 胡瓜 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 スパゲティ とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 ケチャップ 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
9	水	炊き込みごはん 一口白身魚フライ▲ ウィンナー フロッコリーソテー ポテトサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	昆布 青のり ホキ ウィンナー シーチキン	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 フロッコリー 人参 胡瓜 人参 白菜 大根たくあん漬け オレンジ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
10	木	ごはん 鶏肉と大豆のケチャップ炒め 粉ふき手 コーンボール 金平ごぼう フロッコリーの和え物・フルーツ	鶏肉 大豆 いとより	玉葱 人参 ビーマン ハセリ粉 ごぼう 人参 フロッコリー ハブリカ ハネージュメロン	米 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	菜飯の素 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
11	金	ごはん 八宝焼き▲ チキンナゲット▲ 青菜コン和え 大根こんにゃくおかつか煮 キャベツソテー・フルーツ	鶏肉 鶏肉 花かつお	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 ほうれん草 大根 人参 こんにゃく キャベツ 人参 ビーマン オレンジ	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 油 砂糖 油	醤油 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
14	月	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツボール▲ 竹輪煮▲ じゃが芋ミンチカレー炒め ハンバーグサラダ・フルーツ	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 大豆粉 竹輪 鶏肉 鶏肉	キャベツ 生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 イングン 胡瓜 もやし 生姜 ハネージュメロン	米 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 酢 醤油
15	火	ごはん 酢鱈▲ さくら焼売▲ 枝豆 フロッコリーサラダ 野菜炒め・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 フロッコリー 人参 南瓜 人参 ハイナッフル	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	ゆかり粉 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
16	水	ごはん サバの照焼き さつま芋甘煮 れんこん金平 春雨の酢の物 麻婆豆腐・フルーツ	サバ 枝豆 油揚げ 豚肉 豆腐	れんこん 人参 胡瓜 人参 葱 人参 生姜 オレンジ	米 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 油 春雨 砂糖 砂糖 片栗粉	醤油 醤油 和風だし 醤油 塩 酢 中華味 醤油
17	木	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー パンネミートソース煮▲ 胡瓜もやしツナ和え・フルーツ	のり エビ イカ ハム シーチキン	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 フロッコリー もやし 胡瓜 ハネージュメロン	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 パン粉 砂糖	塩 塩 醤油 ソース 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
18	金	ごはん コンコロッケ▲ 星コロッケ▲ 鶏つくね▲ 塩焼きそば▲ 南瓜ソテー 大根とひじきの煮しめ和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 粉末大豆 豚肉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 れんこん 葱 キャベツ 玉葱 人参 南瓜 フロッコリー 大根 胡瓜 りんご	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 焼きそば種 油 油	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 煮しめドレッシング
21	月	ごはん 照焼きチキン▲ イカフライ▲ もやし和え 糸こんにゃく切揚げ炒め煮 ジャーマンポテト・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 イカ 若布 切揚げ	もやし こんにゃく 人参 ビーマン オレンジ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
22	火	ごはん 豚しゃぶ キャベツ胡瓜和え 揚げ餃子▲・さつま芋と大豆の甘がらめ 梅干・フルーツ 米粉のメープルマフィン	のり 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 豆乳粉末 海藻	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 葱 ハネージュメロン	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 米粉 砂糖 メープルシロップ	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 酢 和風だし 醤油
24	木	ごはん 肉団子トマト煮 チキンフィレ▲ 油揚げ 切干大根煮 高野豆腐煮 ごぼうサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 油揚げ 高野豆腐 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 ごぼう 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 油 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	菜飯の素 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
25	金	枝豆ごはん チンジャオロースー 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき手 コールスローサラダ 厚揚げ味噌煮・フルーツ	枝豆 豚肉 竹輪 青のり 粉ふき手 厚揚げ 味噌	筍 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 ハイナッフル	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 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 醤油 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 和風だし
28	月	ごはん 白身魚フライタルソース▲ ポークピッツ 焼きそば▲ 胡瓜の酢の物 厚揚げのカレー炒め・フルーツ	ホキ 青のり ポークピッツ 豚肉 若布 厚揚げ	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 焼きそば種 油 砂糖 油 砂糖	塩 ソース 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油 カレー粉
29	火	ごはん フルコシ風炒め 焼売▲ 南瓜煮 れんこんサラダ 大根もろ煮煮・フルーツ	豚肉 豚肉 枝豆 鶏肉 昆布 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 南瓜 れんこん 人参 大根 イングン 生姜 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
30	水	炊き込みごはん ハンバーグ野菜ソース▲ ハムカツ▲ マカロニソテー▲ もやしと竹輪の和え物▲ 人参枝豆金平・フルーツ	昆布 鶏肉 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 枝豆	筍 人参 蓮根 椎茸 鶏胸 玉葱 人参 ビーマン 南瓜 玉葱 人参 もやし 胡瓜 人参 ビーマン ハイナッフル	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 油 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油

☆食材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…マ 落花生…◎ えび…○ かに…◇