



2022年12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	木	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め ーロイカフライ▲ もやしソテー 白菜ツナ和え 茹煮・フルーツ	鶏肉 イカ シーチキン	人参 玉葱 もやし 人参 ビーマン 白菜 筍 ハネジウメロン	米 さつまい 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
2	金	ごはん・ハーフカレー■▲ カレー香巻▲ 肉団子ケチャップ煮 キャベツソテー 肉じゃが オクラおかつ和え・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 花かつお	りんごビニール ココナッツミルク チャツネ 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 イングン オクラ りんご	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 砂糖 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 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
5	月	ごはん 八幡巻▲ チキンナゲット▲ 野菜炒め 春雨の酢の物 厚揚げ味噌煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 ハム 厚揚げ	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 キャベツ 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 オレンジ	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 かりん でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 春雨 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 酢 和風だし 味噌
6	火	ごはん タンダーチキン▲ ボークビッツ フロココリーソテー コールスローサラダ もやしツナ和え・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ボークビッツ シーチキン	フロココリー 玉葱 キャベツ 人参 もやし ハイナップル	米 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	水	炊き込みごはん ホイコーロー さくら焼売▲ 枝豆 れんこんサラダ 胡瓜の和え物・フルーツ	昆布 豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 若布	筍 人参 れんこん 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 生姜 れんこん 人参 胡瓜 りんご	米 油 砂糖 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油
8	木	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 スパソテー▲ ほうれん草サラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 ほうれん草 人参 白菜 大根たくあん漬け ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
9	金	ごはん 單コロケ▲ ハムステーキ 青菜コーンソテー ミート大豆煮 鶏肉炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 ハム 大豆 鶏肉 花かつお	玉葱 チンゲン菜 玉葱 人参 蒟蒻 ハイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 油 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 和風だし 醤油
12	月	ごはん エビカツ▲○ たこウィンナー マカロニソテー▲ 南瓜ソテー ごぼうサラダ・フルーツ	エビ イカ ウィンナー 枝豆	玉葱 玉葱 人参 南瓜 フロココリー ごぼう 人参 オレンジ	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 砂糖 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 ソース ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
13	火	ごはん 酢豚▲ ミートボール もやしソテー・人参しりしり 大根そぼろ煮・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン もやし キャベツ 人参 大根 イングン 生姜 りんご	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 ぶどうゼリー	酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 酢 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
14	水	ごはん サバの照焼き キャベツボール▲ 焼きそば▲ 炒り豆腐 ジャーマンポテト・フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉 豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 人参 ビーマン ハネジウメロン	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう
15	木	ごはん 豚しゃぶ コーンコロケ▲ 白菜のお浸し れんこん金平 フロココリー和え物・フルーツ	豚肉 油揚げ 枝豆	玉葱 生姜 白菜 人参 れんこん 人参 フロココリー パプリカ ハイナップル	米 ノンエッグマヨネーズ 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 砂糖 油	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
16	金	ごはん 味噌カツ▲ さつまいの甘煮 キャベツ胡瓜和え 大根鶏肉おかつ煮 小松菜の和え物・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 花かつお	キャベツ 胡瓜 大根 人参 蒟蒻 小松菜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつまい 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ハムカツ▲ マカロニソテー▲ フロココリーサラダ 人参枝豆金平・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 枝豆	玉葱 玉葱 人参 フロココリー 人参 人参 ビーマン ハネジウメロン	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 油	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	火	ごはん 鶏のからあげ▲ 厚揚げ煮 ビーフソテー じゃが芋ケチャップ煮 チンゲン菜味噌和え・フルーツ	鶏肉 大豆粉 厚揚げ 味噌	生姜 にんにく 人参 筍 ビーマン 玉葱 人参 チンゲン菜 ハイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ビーフン 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう
21	水	炊き込みごはん 白身魚フライタルタルソース▲ コーンボール 玉葱ソテー 高野豆腐煮 アスパラソテー・フルーツ	昆布 ホキ 青のり コーンボール 高野豆腐 高野豆腐	筍 人参 れんこん 椎茸 蒟蒻 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 大根 人参 アスパラ 人参 りんご	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
22	木	ごはん フルコギ風炒め ポテトフライ ほうれん草ソテー 切干大根煮 花がんと煮・フルーツ	豚肉 油揚げ 花がんと煮	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく ほうれん草 人参 切干大根 人参 イングン オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖 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
23	金	ごはん 照焼きチキン▲ 竹輪天▲ 野菜中華炒め マカロニツナサラダ▲ 白菜の煮浸し・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり シーチキン	キャベツ 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 白菜 人参 ハイナップル	米 砂糖 小麦粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
26	月	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 焼きうどん▲ もやしの和え物 大根とひじきの煮じそ和え・フルーツ	豚肉 豆腐 ハム ひじき 枝豆	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 人参 キャベツ もやし 胡瓜 大根 胡瓜 りんご	米 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 醤油 煮じそドレッシング
27	火	ごはん 鶏つくね▲ 揚げ餃子 青菜炒め・糸蒟蒻と切り揚げの煮物 金平ごぼう・フルーツ 米粉のりんごタルト	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳	玉葱 人参 れんこん 葱 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ほうれん草 蒟蒻 ごぼう 人参 オレンジ りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 油 砂糖 油 米 砂糖 油 でん粉 水あめ	醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	水	ごはん サゲの塩焼き 南瓜の揚げ煮 インゲンソテー キャベツチキンサラダ ミートパスタ・フルーツ	サゲ 鶏肉 鶏肉	南瓜 インゲン 人参 キャベツ 人参 玉葱 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パスタ 砂糖	塩 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう

☆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…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□