



# 2023年1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
5	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ささみフライ▲ 玉葱ソテー ミート大豆煮 ごぼうサラダ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 玉葱 ビーマン ごぼう 人参 胡瓜 バイナップル	米 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 ケチャップ 中華味 塩 和風だし 醤油
6	金	ごはん ホイコーロー 里コロッケ▲ ブロックリー ひじき煮 煮し蔬とちやしの和え物・フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ 枝豆 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 ブロックリー 人参 もやし 胡瓜 りんご	米 砂糖 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
10	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ポークピッツ 野菜炒め・肉じゃが オクラおかか和え・フルーツ 野菜ゼリー	鶏肉 大豆粉 ポークピッツ 鶏肉 花かつお	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 インゲン オクラ オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 野菜ゼリー	醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
11	水	わかめごはん サバの照焼き レンコンの天ぷら▲ 枝豆 マカロニツナサラダ▲ 麻婆豆腐・フルーツ	わかめごはんの素 サバ 枝豆 シーチキン 豆腐 鶏肉 味噌	レンコン 胡瓜 人参 葱 玉葱 生姜 ハネージュメロン	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 片栗粉	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 中華味 醤油
12	木	ごはん 三角カレー香巻き▲ さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 切干大根煮 コーンサラダ・フルーツ	豚肉 油揚げ 油揚げ	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 ほうれん草 玉葱 パプリカ 切干大根 人参 インゲン キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
13	金	ごはん・ハーフカレー■▲ ミートボール ハムカツ▲ スバゲティソテー▲ もやしの酢の物 こんにゃくの炒め煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 玉葱 パプリカ もやし 胡瓜 人参 こんにゃく ごぼう 人参 バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 スバゲティ 油 砂糖 砂糖 油	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 酢 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油
16	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ たこウィンナー ビーフソテー 炒り豆腐 ビーマン塩昆布和え・フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 豆腐 鶏肉 塩昆布	人参 玉葱 人参 葱 ビーマン ハネージュメロン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 砂糖 油	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 醤油 和風だし 醤油
17	火	ごはん 豚しゃぶ ローイクフライ▲ キャベツソテー インゲンの味噌和え レンコン金平・フルーツ	豚肉 イカ 味噌 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 人参 ビーマン インゲン パプリカ レンコン 人参 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	水	炊込みごはん 鶏の照焼き▲ 粉ふき芋 野菜炒め 大根のおかか煮 ウィンナーケチャップ煮・フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 花かつお ウィンナー	葱 人参 レンコン 椎茸 こんにゃく ほうれん草 人参 大根 人参 キャベツ 玉葱 ビーマン オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 ケチャップ 塩 こしょう
19	木	ごはん 味噌カツ▲ さつま揚げ煮 もやしソテー 南瓜サラダ 糸こんにゃくと切り揚げ煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつま揚げ 枝豆 油揚げ	もやし 人参 キャベツ 南瓜 人参 こんにゃく バイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	金	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 八幡巻▲ 人参煮 ブロックリーサラダ 胡瓜と若布の酢の物▲・フルーツ	豚肉 鶏肉 竹輪 若布	人参 玉葱 ビーマン 生姜 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 人参 ブロックリー 人参 胡瓜 りんご	米 春雨 油 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 酢
23	月	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ マカロニソテー▲ 白菜とツナの和え物 大根そぼろ煮・フルーツ	エビ イカ ハム シーチキン 鶏肉	玉葱 玉葱 ビーマン 白菜 人参 大根 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 砂糖	塩 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
24	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ チキンナゲット▲ インゲンの和え物・パンパンジーサラダ 花がもも煮・フルーツ 米粉のガトーショコラ	鶏肉 牛肉 鶏肉 鶏肉 がんもどき 豆腐	玉葱 インゲン 人参 キャベツ 胡瓜 ハネージュメロン	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 とうもろこし 砂糖 油 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	醤油 香辛料 醤油 とうもろこし 醤油 醤油 和風だし 醤油 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
25	水	炊込みごはん サゲの塩焼き 竹輪の天ぷら▲ 焼うどん▲ ポテトサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	昆布 サゲ 竹輪 青のり ウィンナー	葱 人参 レンコン 椎茸 こんにゃく 人参 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 白菜 大根たくあん漬け りんご	米 砂糖 油 小麦粉 油 うどん 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油
26	木	ごはん 豚の生姜焼き ロールキャベツ▲ 枝豆 春雨の酢の物 高野豆腐煮・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 枝豆 高野豆腐	玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 人参 オレンジ	米 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖 砂糖	醤油 塩 酒 チキンブイヨン 塩 塩 酢 和風だし 醤油
27	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース▲ 南瓜の揚げ煮 もやしと胡瓜の和え物 ほうれん草と竹輪の和え物▲ キャベツソテー・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 油揚げ 竹輪 シーチキン	にんにく 生姜 南瓜 もやし 胡瓜 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン ハネージュメロン	米 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	塩 こしょう ケチャップ ソース 和風だし 醤油 塩 中華味 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
30	月	ごはん コーンコロッケ▲ さくら焼売▲ ブロックリーソテー レンコンサラダ 人参枝豆金平・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 枝豆	玉葱 生姜 ブロックリー 人参 レンコン 人参 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 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 油	塩 こしょう 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油
31	火	ごはん フルコギ風炒め 大学芋 枝豆 コールスローサラダ もやしと胡瓜の青じそ和え・フルーツ	豚肉 枝豆	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 胡瓜 人参 バイナップル	米 片栗粉 砂糖 油 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	中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 塩 こしょう 青じそドレッシング

※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)を含む品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…□