



# 2023年2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  | 水 | ごはん<br>チキン南蛮▲<br>焼売▲<br>キャベツと胡瓜の和え物<br>切干大根煮<br>カリフラワーソテー・フルーツ           | 鶏肉 大豆粉<br>豚肉<br>油揚げ                                   | 生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉<br>玉葱<br>キャベツ 胡瓜<br>切干大根 人参 インゲン<br>カリフラワー ブロッコリー ハパリカ オレンジ                   | 米<br>小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖<br>砂糖<br>油   | 醤油 塩 こしょう 酢<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう                  |
| 2  | 木 | ごはん<br>豚肉とじゃが芋の金平<br>揚げ餃子▲<br>人参煮<br>チンゲン菜の和え物<br>ピーマンの肉味噌炒め・フルーツ        | 豚肉<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>豚肉 味噌                               | 人参 インゲン にんにく<br>生姜 にんにく キャベツ 玉葱<br>人参<br>チンゲン菜 玉葱<br>ピーマン 玉葱 りんご                              | 米<br>じゃが芋 油 砂糖<br>砂糖 小麦粉 でん粉 油<br>砂糖<br>とうもろこし 砂糖<br>砂糖 油                                     | 和風だし 醤油<br>塩 こしょう 香辛料 醤油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油<br>醤油                     |
| 3  | 金 | ごはん<br>鶏つくね▲<br>おからポテト<br>マカロニソテー▲<br>豆サラダ<br>ひじき煮・フルーツ                  | 牛肉 全粉乳<br>鶏肉 粉末大豆<br>おから 豆乳<br>大豆 枝豆 シーチキン<br>ひじき 油揚げ | りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ<br>玉葱 人参 レンコン 葱<br>玉葱 ビーマン 人参<br>人参<br>人参 インゲン バイナップル                    | 米<br>小麦粉 砂糖 ラード はちみつ<br>パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油<br>じゃが芋 でん粉 油<br>マカロニ 砂糖 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖 | ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス<br>醤油<br>塩 香辛料<br>ケチャップ 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油  |
| 6  | 月 | ごはん<br>エビフライ▲○<br>鶏肉のトマト煮▲<br>粉ふき手<br>ごぼうサラダ<br>白菜たくあん和え・フルーツ            | エビ<br>鶏肉 粉末大豆<br>枝豆                                   | 玉葱 人参<br>パセリ粉<br>ごぼう 人参<br>白菜 大根たくあん漬け オレンジ   | 米<br>パン粉 小麦粉 油<br>砂糖<br>じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖   | 塩<br>香辛料 ケチャップ<br>塩<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                                |
| 7  | 火 | ごはん<br>豚すき煮<br>焼き豆腐<br>大学芋<br>ほうれん草のソテー<br>春巻サラダ・フルーツ                    | 豚肉<br>豆腐<br>豆腐  | 白菜 玉葱 人参 蒟蒻<br>ほうれん草 人参<br>胡瓜 人参 りんご  | 米<br>砂糖<br>和風だし 醤油<br>さつま芋 砂糖 油<br>とうもろこし 油<br>春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖                               | 和風だし 醤油<br>和風だし 醤油<br>醤油 酢<br>中華味 塩 こしょう<br>酢 塩 胡椒                       |
| 8  | 水 | 炊込みごはん<br>三角カレー春巻き▲<br>八幡巻き▲<br>もやしソテー<br>若布の群の物▲<br>鶏鍋炒め煮・フルーツ          | 昆布<br>豚肉<br>鶏肉<br>竹輪 若布<br>油揚げ                        | 帯 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻<br>玉葱 トマトペースト にんにく 生姜<br>玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜<br>もやし 人参 キャベツ<br>胡瓜<br>蒟蒻 ハネジウメロン | 米 砂糖 油<br>じゃが芋 小麦粉 油<br>パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん<br>油<br>砂糖<br>油 砂糖                                 | 醤油 和風だし 塩 酢<br>塩 香辛料 カレー粉 醤油<br>醤油 塩 香辛料<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 酢<br>和風だし 醤油 |
| 9  | 木 | ごはん<br>ハンバーグ▲<br>チキンナゲット▲<br>ブロッコリーソテー<br>根菜サラダ<br>花がんも煮・フルーツ            | 鶏肉 牛肉<br>鶏肉<br>枝豆<br>がんもどき                            | 玉葱<br>ブロッコリー 人参<br>人参 レンコン<br>バナナ   | 米<br>パン粉 でん粉 砂糖<br>でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                      | 醤油 香辛料 ケチャップ<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                     |
| 10 | 金 | ごはん<br>野菜肉巻き▲<br>竹輪煮▲<br>焼きビーフン<br>大根のおかか煮<br>さつま芋サラダ・フルーツ               | 鶏肉 大豆粉<br>竹輪<br>花かつお 蒟蒻                               | 人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜<br>人参 葱 ビーマン<br>大根 人参<br>人参 玉葱 りんご   | 米<br>パン粉 砂糖 でん粉 水あめ<br>砂糖<br>ビーフン 油<br>砂糖<br>さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖                               | 醤油 塩<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう 醤油<br>和風だし 醤油<br>塩 こしょう                    |
| 13 | 月 | ごはん<br>鶏肉の味噌焼き▲<br>ロールキャベツ▲<br>青菜コーンソテー<br>マカロニサラダ<br>葡萄・フルーツ            | 鶏肉 粉末大豆 味噌<br>鶏肉 大豆粉                                  | キャベツ 玉葱 人参<br>ほうれん草 玉葱<br>胡瓜 人参<br>葱 人参 ハネジウメロン   | 米<br>砂糖<br>パン粉 油 コーンスターチ<br>とうもろこし 油<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                              | 塩 こしょう<br>塩 酒 チキンブイヨン<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                 |
| 14 | 火 | ごはん<br>豆腐のチリソース炒め<br>ロイヤルフライ▲<br>枝豆・ひじきの青じそ和え<br>もやし中華炒め・フルーツ<br>りんごゼリー  | 豚肉 豆腐<br>イカ<br>枝豆 ひじき<br>シーチキン                        | 玉葱 人参<br>大根 胡瓜<br>もやし 人参 オレンジ   | 米<br>油 砂糖<br>小麦粉 でん粉 パン粉 油<br>油<br>りんごゼリー   | 中華味 ケチャップ 醤油<br>塩 こしょう<br>塩 青じそドレッシング<br>中華味 醤油 塩 こしょう                   |
| 15 | 水 | ごはん<br>サケの照焼き<br>レンコンの天ぷら▲<br>焼きそば▲<br>コールスローサラダ<br>麻婆大根・フルーツ            | サケ<br>青のり<br>豚肉 味噌                                    | レンコン<br>キャベツ 人参 玉葱<br>キャベツ 人参<br>葱 玉葱 生姜 大根 バイナップル  | 米<br>砂糖<br>小麦粉 砂糖 油<br>焼きそば麺 油<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖 片栗粉                              | 醤油<br>和風だし 醤油<br>ソース 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>中華味 醤油                          |
| 16 | 木 | ごはん<br>里コロッケ▲<br>焼き豚▲<br>野菜炒め<br>カレー肉じゃが<br>人参しりしり・フルーツ                  | 鶏肉 豚肉<br>焼き豚<br>豚肉<br>シーチキン                           | 玉葱<br>キャベツ 玉葱 ハパリカ<br>玉葱 人参 インゲン<br>人参 ビーマン りんご   | 米<br>じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油<br>油<br>じゃが芋 砂糖<br>砂糖  | 塩<br>中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油 カレー粉<br>醤油 和風だし                               |
| 17 | 金 | ごはん<br>肉団子の酢豚風<br>ウィンナー<br>さつま芋の甘煮<br>豆腐チャンプル<br>ツナサラダ・フルーツ              | 鶏肉 豚肉 大豆粉<br>ウィンナー<br>豆腐 鶏肉<br>シーチキン                  | 玉葱 人参 ビーマン<br>人参 葱 椎茸<br>キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ  | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>さつま芋 砂糖<br>砂糖 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖   | 酢 醤油 香辛料 ケチャップ<br>醤油<br>和風だし 醤油<br>塩 こしょう                                |
| 20 | 月 | ごはん<br>一口白身魚フライ▲<br>さくら焼売▲<br>キャベツソテー<br>ほうれん草とチキンのサラダ<br>ジャーマンポテト・フルーツ  | ホキ 青のり<br>鶏肉 豚肉 大豆 昆布<br>鶏肉                           | 玉葱 生姜<br>キャベツ 人参 ハパリカ<br>ほうれん草 人参 玉葱<br>人参 ビーマン バイナップル  | 米<br>パン粉 小麦粉 砂糖 油<br>でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖                 | 塩<br>白醤油 和風だし<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>中華味 塩 こしょう                      |
| 21 | 火 | ごはん<br>コーンコロッケ▲<br>豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリー<br>大根ツナ煮<br>ピーマンの塩昆布和え・フルーツ         | 豚肉<br>シーチキン<br>塩昆布                                    | 玉葱 生姜<br>ブロッコリー<br>大根 人参 インゲン<br>ピーマン ハネジウメロン   | 米<br>とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油<br>砂糖 油<br>砂糖<br>砂糖   | 塩 こしょう<br>醤油<br>塩<br>和風だし 醤油<br>醤油                                       |
| 22 | 水 | 炊込みごはん<br>鶏肉/バーベキューソース▲<br>ポークピッツ<br>チンゲン菜ソテー<br>金平ごぼう<br>里芋の唐揚げ・フルーツ    | 昆布<br>鶏肉 粉末大豆<br>ポークピッツ                               | 帯 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻<br>にんにく 生姜<br>チンゲン菜 玉葱 ハパリカ<br>ごぼう 人参 蒟蒻<br>りんご                               | 米 砂糖 油<br>砂糖<br>砂糖 油<br>砂糖 油<br>里芋 砂糖 片栗粉 油   | 醤油 和風だし 塩 酢<br>塩 こしょう ケチャップ ソース<br>醤油<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油              |
| 24 | 金 | ごはん<br>鶏の唐揚げ▲<br>南瓜煮<br>和風スパゲティソテー▲<br>インゲンの味噌和え<br>高野豆腐煮・フルーツ           | 鶏肉 大豆粉<br>味噌<br>高野豆腐                                  | 生姜 にんにく<br>南瓜<br>玉葱 ビーマン 人参<br>インゲン 人参<br>ハネジウメロン   | 米<br>小麦粉 油 砂糖<br>砂糖<br>スパゲティ 油 砂糖<br>とうもろこし 砂糖<br>砂糖  | 醤油 塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油 塩 こしょう<br>和風だし<br>和風だし 醤油                |
| 27 | 月 | ごはん<br>ささみ磯辺フライ▲<br>さつま揚げ煮<br>塩焼きそば▲<br>ポテトサラダ<br>もやしと胡瓜の酢の物▲・フルーツ       | 鶏肉 大豆粉 青のり<br>さつま揚げ<br>ウインナー<br>竹輪                    | キャベツ 人参 玉葱<br>人参 胡瓜<br>もやし 胡瓜 りんご   | 米<br>小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油<br>砂糖<br>焼きそば麺 油<br>じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                     | 塩 香辛料<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>塩 酢                          |
| 28 | 火 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ハムカツ▲<br>ほうれん草ソテー・ポークビーンズ<br>バナナジャム・フルーツ<br>米粉のスイートポテト | 豆腐 鶏肉 豚肉<br>鶏肉 豚肉 大豆粉<br>大豆 豚肉<br>鶏肉<br>豆乳 海藻 大豆      | 玉葱<br>ほうれん草 玉葱 人参 ビーマン<br>キャベツ 胡瓜 バイナップル  | 米<br>でん粉 砂糖<br>でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油<br>とうもろこし 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油       | 塩 醤油 香辛料<br>塩 香辛料<br>中華味 塩 こしょう ケチャップ<br>塩 こしょう<br>塩 寒天 香料               |

☆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…□