



# 2023年3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 サグの塩焼き 焼売▲ ビーフソテー 炒り豆腐 塩の酢の物・フルーツ	サグ 豚肉 豆腐 若布	玉葱 人参 葱 ビーマン 人参 玉葱 葱 胡瓜 ハネージュモロン	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ビーフン 油 砂糖 油 砂糖	塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 酢 塩
2	木	ごはん 照焼きチキン▲ ウィンナー じゃが芋金平 ひじき煮 大根と竹輪の炒め煮▲・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 ウィンナー ひじき 油揚げ 竹輪	にんにく 生姜 人参 ビーマン 人参 大根 人参 オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
3	金	ごはん・バーフカレ▲ 塩コロッケ▲ コンボール キャベツソテー ほうれん草サラダ もやし炒り煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 豚肉 いにとり 鶏肉 枝豆 シーチキン	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 キャベツ 人参 玉葱 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	ケチャップ カレールー 塩 ホークエキス 塩 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 中華味 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
6	月	ごはん 豚肉野菜炒め 三角カレールー香巻き▲ さつま揚げ煮 厚揚げ肉味噌がけ 金平レンコン・フルーツ	豚肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 味噌 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 トマト にんにく 生姜 人参 レンコン イングン りんご	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	醤油ラーメンスープ 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	火	ごはん 油淋鶏▲ ポークビッツ キャベツソテー じゃが芋ソテー 切干大根のほりほり漬け・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ポークビッツ 鶏肉 昆布	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 イングン 切干大根 人参 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
8	水	炊込みごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト フロッコリー 春雨サラダ キャベツひき肉カレールー炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆腐 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 玉葱 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 人参 フロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ ハフリカ バイナップル	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 塩 酢 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう
9	木	ごはん 白身魚フライミートソースがけ▲ さつま揚げ煮 スナグティソテー▲ もやしの和え物 白菜たくあん和え・フルーツ	タラ 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン もやし 胡瓜 人参 白菜 たくあん ハネージュモロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 スナグティ 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 塩 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
10	金	ごはん 豚しゃぶ ハムステーキ キャベツと胡瓜の和え物 ほうれん草ソテー 厚揚げ味噌煮・フルーツ	豚肉 ハム 味噌	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参 オレンジ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 とうもろこし 油 厚芋 砂糖	酢 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
13	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ チキンナゲット▲ マカロニソテー▲ コールスローサラダ・枝豆 糸こんにゃく炒め・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 枝豆 油揚げ	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 糸こんにゃく バイナップル	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 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	火	ごはん 豚肉ケチャップ炒め ウィンナー フロッコリー・大根と生麩の煮物▲ 南瓜の大学芋風・フルーツ みかんゼリー	豚肉 ウィンナー フロッコリー 南瓜	玉葱 人参 ビーマン フロッコリー 大根 人参 イングン 南瓜 りんご	米 砂糖 油 砂糖 生麩 砂糖 油 砂糖 みかんゼリー	ケチャップ 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 酢 醤油
15	水	若布ごはん サバの照焼き レンコンの天ぷら▲ もやしソテー 肉じゃが 五目豆・フルーツ	若布 サバ ウィンナー 鶏肉 大豆	レンコン もやし ハフリカ 玉葱 人参 イングン 人参 葱 ほうろ 蒟蒻 ハネージュモロン	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 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
16	木	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め さくら焼売▲ 竹輪天▲ 白菜サラダ 人参しのしり・フルーツ	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 竹輪 煮のり 花かつお ソーチキン	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく 玉葱 生姜 玉葱 人参 白菜 オレンジ	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 白醤油 和風だし 醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油
17	金	ごはん エビカツ▲ ミートボールチリソース 塩焼きそば▲ さつま芋と大豆の甘がらめ 高野豆腐煮・フルーツ	エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 高野豆腐	玉葱 玉葱 フロッコリー キャベツ 人参 玉葱 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 酢 和風だし 醤油
20	月	ごはん 揚げ雞しモン煮▲ ロールキャベツ▲ 野菜ソテー 金平ごぼろ 大学芋・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく レモン果汁 キャベツ 玉葱 人参 もやし 人参 ごぼろ 人参 ハネージュモロン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン粉 油 コンスターチ とうもろこし 油 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油
22	水	炊込みごはん 豆腐ハンバーグ チキンソテー▲ スナグティソテー▲ フロッコリーサラダ 白菜の煮浸し・フルーツ	昆布 豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 ソーチキン 油揚げ	玉葱 人参 玉葱 フロッコリー 人参 白菜 バイナップル	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 スナグティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 香辛料 塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
23	木	ごはん エビフライ▲ 八幡巻き▲ 焼うどん▲ じゃが芋ミートソース煮 若布もやし和え・フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉 鶏肉 若布	玉葱 人参 イングン ごぼろ 生姜 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 もやし りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん うどん 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	金	ごはん 豚肉生姜炒め イカフライ▲ 枝豆 キャベツとチキンの青じそサラダ ビーマン人参ソテー・フルーツ	豚肉 イカ 枝豆 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 ビーマン 人参 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 青じそドレッシング 醤油
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ミートボール 焼きそば▲ 大豆のケチャップ煮 南瓜ウィンナーソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 ウィンナー	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 南瓜 フロッコリー バイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
28	火	ごはん 焼き鮭のタルタルソースがけ 里芋の唐揚げ 野菜ソテー・切干大根煮 竹輪煮▲・フルーツ 米粉のメープルフィン	鮭 枝豆 油揚げ 竹輪 米粉 枝豆 豆乳 粉末 海藻	玉葱 パセリ粉 もやし キャベツ 人参 切干大根 ハネージュモロン	米 ノンエッグマヨネーズ 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メープルシロップ	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
29	水	ごはん ホイコーロー 鶏きょうざ▲ 粉ひきき オクラおかつか和え 春雨炒め・フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 粉ひきき 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 パセリ粉 オクラ 玉葱 人参 ビーマン りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 砂糖 春雨 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油
30	木	ごはん 一口白身フライ▲ ポークビッツ ジャーマンポテト 麻婆豆腐 キャベツ昆布和え・フルーツ	ホキ 煮のり ポークビッツ 鶏肉 麻婆豆腐 キャベツ昆布和え・フルーツ	人参 玉葱 ハフリカ 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 オレンジ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油 油 砂糖 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	金	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ハムカツ マカロニソテー▲ さつま芋金平 ひじきサラダ・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 ひじき	玉葱 玉葱 人参 レンコン 胡瓜 人参 ハネージュモロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 さつま芋 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油

☆食材料入れの割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●●●