



2023年4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	水	ごはん サバ照焼き レンコン天ぷら▲ 野菜炒め 大根そぼろ煮 キャロットラペ・フルーツ	サバ 青のり 鶏肉	レンコン キャベツ 人参 もやし 大根 人参 人参 ハセリ粉 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 油 砂糖 砂糖 油	醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩
6	木	ごはん エビカツ▲○ ミートパン▲ 焼き豚▲ 若布と胡瓜の酢の物▲ 里芋味噌煮・フルーツ	エビ イカ 鶏肉 焼き豚 若布 竹輪 味噌	玉葱 玉葱 ビーマン 胡瓜 里芋 りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パンネ 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油
7	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ フロッコリー 鶏鍋炒り煮 アスパラおかか和え・フルーツ	牛肉 全乳粉 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 鶏鍋 花かつお	りんごピューレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 人参 フロッコリー 蒲蒨 アスパラ ハネージュメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 砂糖 油 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 中華味 ケチャップ 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	月	ごはん 油淋鶏▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ポークビーンズ シャーマンポテト・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 豚肉 大豆	生姜 にんにく 生姜 生姜 キャベツ 玉葱 玉葱 人参 人参 ビーマン オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 和風だし 小麦粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 酢 白醤油 和風だし 中華味 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
11	火	ごはん 里コロッケ▲ たこウインナー 人参ソテー・フロッコリーサラダ 高野豆腐煮・フルーツ ピーチゼリー	鶏肉 豚肉 ウインナー 枝豆 シーチキン 高野豆腐 ピーチゼリー	玉葱 人参 玉葱 フロッコリー パイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 ピーチゼリー	塩 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	水	炊込みごはん サケ味噌焼き 揚げ餃子▲ 春雨炒め ひじき煮 もやしの中華和え・フルーツ	昆布 サケ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 インゲン もやし 胡瓜 りんご	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 春雨 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢
13	木	ごはん 照焼チキン 粉ふき芋 マカロニソテー▲ 切干大根煮 のりサラダ・フルーツ	鶏肉 たこウインナー 油揚げ のり	にんにく パセリ粉 玉葱 人参 切干大根 人参 インゲン キャベツ ハネージュメロン	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ 油 砂糖 砂糖 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 ケチャップ こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢
14	金	ごはん ホイコーロー 枝豆 ポテトフライ チンゲン菜和え物 青じそチキンサラダ・フルーツ	豚肉 味噌 枝豆 チンゲン菜 和え物 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜 パプリカ 胡瓜 人参 バイナップル	米 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 中華味 醤油 青じそドレッシング
17	月	ごはん コーンコロッケ▲ ハムステーキ カレーパソテー▲ ツナ大根 オクラおかか和え・フルーツ	ハム シーチキン 花かつお	人参 玉葱 大根 人参 インゲン オクラ 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 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
18	火	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンボール 玉葱ソテー 人参枝豆金平 筍の煮物・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 いとどり 枝豆	玉葱 玉葱 キャベツ 人参 人参 インゲン オレンジ	米 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
19	水	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま芋甘煮 青菜コーンソテー ごぼうサラダ 花かんも煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 さつま芋 野菜炒め 焼きとうもろこし インゲン味噌和え・フルーツ	生姜 にんにく ほうれん草 人参 ごぼう 人参 胡瓜 ハネージュメロン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 砂糖 とうもろこし 油 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
20	木	ごはん 一白身魚フライ▲ 八幡巻き▲ 野菜炒め 焼きとうもろこし インゲン味噌和え・フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 味噌	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 キャベツ 玉葱 パプリカ パセリ粉 インゲン 人参 パプリカ りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 スイートコーン 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし
21	金	ごはん 鶏つくね▲ 竹輪天▲ 焼うどん▲ キャベツボール▲ 白菜塩昆布和え・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり 鶏肉 大豆粉 塩昆布	玉葱 人参 レンコン 葱 キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 白菜 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ	醤油 和風だし 醤油 塩 酒 チキンブイヨン 醤油
24	月	ごはん 鶏肉バーベキューソース ポテトフライ もやしソテー 人参しりしり 小松菜の中華和え・フルーツ	鶏肉 シーチキン のり	にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 バイナップル	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 油 砂糖 砂糖	みりん 酢 ケチャップ ソース 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢
25	火	ごはん ハンバーグ▲ 厚揚げ味噌煮 フロッコリーソテー・春雨酢の物 コーンサラダ・フルーツ 米粉のりんごタルト	鶏肉 牛肉 厚揚げ 味噌 シーチキン 米粉のり 豆乳	玉葱 フロッコリー 人参 胡瓜 ハネージュメロン りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 油 春雨 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 中華味 塩 こしょう 酢 塩 こしょう
26	水	炊込みごはん ささみ磯辺フライ▲ さつま揚げ 焼きそば▲ ポテトサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	昆布 鶏肉 大豆粉 青のり さつま揚げ	人参 玉葱 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 白菜 たくあん オレンジ	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 焼きそば種 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	醤油 和風だし 塩 酢 塩 香辛料 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	木	ごはん 豚しゃぶ 一ロイフライ▲ 人参煮 ほうれん草和え物 若竹煮・フルーツ	豚肉 イカ 花かつお 若布	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 葱 バイナップル	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	金	ごはん 味噌カツ▲ 粉ふき手カレー風味 焼きビーフン コールスローサラダ 鶏鍋おかか和え・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 油揚げ 花かつお	パセリ粉 葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 糸蒟蒻 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 ビーフン 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油

☆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…□