



2023年5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	月	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト ブロッコリー もやしと胡瓜の青じそ和え マカロニサラダ▲・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 ひじき	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー もやし 胡瓜 人参 玉葱 胡瓜 ハパリカ ハネージュメロン	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 青じそドレッシング 塩 こしょう
2	火	ごはん チンジャオロースー チキンフィレ▲ 枝豆 金平レンコン インゲンとツナの和え物・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 枝豆 シーチキン	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく レンコン 人参 インゲン 人参 オレンジ	米 片栗粉 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
8	月	ごはん 酢豚▲ さつま芋甘煮 青果コンソメ 切干大根のサラダ 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 シーチキン 枝豆 高野豆腐	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 切干大根 人参 ハイナッフル	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 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	酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
9	火	ごはん コンコロック▲ 野菜肉巻き▲ キャバツソテー・豆腐チャンプル ブロッコリーソテー・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 大豆粉 豆腐 鶏肉	人参 インゲン キャバツ 玉葱 生姜 キャバツ 人参 玉葱 葱 椎茸 インゲン ブロッコリー カリフラワー ハパリカ 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 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖 油	塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
10	水	ごはん サバのカレー焼き さくら餅売▲ 焼きそば▲ 大豆のケチャップ煮 ごぼうの煮物・フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 大豆	玉葱 生姜 キャバツ 人参 玉葱 玉葱 人参 ごぼう 人参 蒟蒻 ハネージュメロン	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば 糖 油 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし ソース 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
11	木	ごはん 照焼きチキン コンボール もやしのゆかり和え さつま芋金平 ひじき煮・フルーツ	鶏肉 いとより 枝豆 ひじき 油揚げ	にんにく もやし 胡瓜 人参 レンコン 人参 インゲン ハイナッフル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 塩 ゆかり粉 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
12	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 玉コロック▲ ハムステーキ 和風スパゲティ▲ コールスローサラダ 厚揚げとひき肉のカレー炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 ハム	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 ほうれん草 人参 キャバツ 人参 オレンジ	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	ケチャップ カレー粉 塩 ホクエキス 塩
15	月	ごはん 白身魚フライの野菜あんかけ▲ たこウィンナー ピーマンソテー 麻婆大根 白菜とツナの煮返し・フルーツ	タラ ウィンナー 鶏肉 味噌 シーチキン	玉葱 人参 人参 葱 ビーマン 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく 白菜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 油 砂糖 片栗粉 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油
16	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ロイヤルフライ▲ じゃが芋ソテー ブロッコリーサラダ 筍のかき揚げ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 イカ 花かつお	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 葱 インゲン ハネージュメロン	米 でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	水	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 もやしと竹輪の和え物▲ コールスロー・フルーツ	豚肉 豆腐 枝豆 竹輪 シーチキン	白菜 人参 蒟蒻 もやし 人参 人参 胡瓜 オレンジ	米 砂糖 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう
18	木	ごはん 豚カツ▲ 八幡巻き▲ キャバツと胡瓜の和え物 春雨の酢の物 花かんも煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉 油揚げ がんもどき	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 キャバツ 胡瓜 胡瓜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 砂糖 春雨 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 酢 醤油 和風だし 醤油
19	金	ごはん さきみ揚げフライ▲ ミートボール 焼きうどん▲ カレー肉じゃが 糸こんにゃくの炒め煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 キャバツ 玉葱 玉葱 人参 インゲン 蒟蒻 ハイナッフル	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 うどん 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 和風だし 醤油
22	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 人参煮 ほうれん草ソテー ウィンナーケチャップ煮 レモンサラダ・フルーツ	鶏肉 人参煮 ウィンナー	にんにく 人参 ほうれん草 玉葱 キャバツ 人参 ビーマン レンコン 人参 オレンジ	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 みりん 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
23	火	ごはん エビフライ▲○ ロールキャバツ▲ マカロニソテー▲・大根と蒟蒻の煮物 もやしの中華炒め・フルーツ 米粉の焼タルト	エビ 鶏肉 大豆粉 花かつお 鶏肉 豆乳	キャバツ 玉葱 人参 玉葱 大根 人参 インゲン 蒟蒻 もやし 人参 ビーマン ハイナッフル ももビュレ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でん粉	塩 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
24	水	ごはん サケの照焼き 大学芋 ピーマンソテー 豆サラダ 春巻の和え物・フルーツ	サケ 大豆 枝豆 シーチキン	人参 玉葱 ビーマン 人参 青梗菜 玉葱 ハパリカ りんご	米 砂糖 さつま芋 砂糖 油 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	醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
25	木	ごはん 鶏つくね▲ レンコンの天ぷら▲ 春雨中華炒め パンハンジーサラダ 厚揚げ味噌煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 青のり 鶏肉 厚揚げ 味噌	玉葱 人参 レンコン 葱 レンコン 人参 ビーマン 生姜 もやし 胡瓜 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 醤油
26	金	ごはん ホークチャップ チキンナゲット▲ ブロッコリー ジャーマンポテト 白揚げあん和え・フルーツ	豚肉 鶏肉 ウィンナー	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 白菜 たくあん ハネージュメロン	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
29	月	ごはん ハンバーグ▲ 粉らき手 スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ キャバツの塩昆布和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 粉らき手 スパゲティソテー 鶏肉 昆布	玉葱 ハセリソ 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 キャバツ ハイナッフル	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 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	ケチャップ 香辛料 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
30	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ホークウィンナー 野菜ソテー 春雨の酢の物 枝豆人参金平・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 若布 枝豆	生姜 にんにく もやし 人参 胡瓜 人参 ハパリカ オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油
31	水	ごはん 豚の生姜焼き さつま揚げ煮 竹輪の天ぷら▲ コンサラダ オクラのおかか和え・フルーツ	豚肉 さつま揚げ 竹輪 青のり コンサラダ 花かつお	玉葱 人参 生姜 キャバツ 人参 オクラ りんご	米 油 砂糖 小麦粉 油 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 醤油 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…□