



2023年6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	木	ごはん エビカツ▲○ 蒸しさつま芋 梅菜炒め 大根と生乾の煮物▲ 豆豚ちゃんぽん・フルーツ	エビ イカ	玉葱 レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 大根 インゲン 人参 人参 葱 椎茸 ハネジョウメロン	米 めん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖 生乾 砂糖 砂糖 油	塩 醤油 ソース 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
2	金	ごはん・ハーブカレー■▲ カレーチキン さくら餅▲ 焼きうどん▲ もやしの中華和え 竹輪味噌煮▲・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布	りんごビュレ ココナツミルク チャツネ にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス みりん 塩 こしょう カレー粉 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢 和風だし 醤油
5	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の煮揚げ 野菜炒め ホークピンス ハンバーグサラダ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 胡瓜 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 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
6	火	ごはん ささみフライ▲ たこウィンナー マカロニソテー▲ ひじきサラダ ピクルス・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり ウィンナー	玉葱 人参 胡瓜 大根 人参 胡瓜 レモン果汁 バイナップル	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 香辛料 塩 ケチャップ こしょう 醤油 酢 塩
7	水	ごはん ちゃんぽん風炒め ー白身魚フライ▲ 枝豆 人参しりしり 糸揚げの煮め・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 ホト 青のり 枝豆 シーチキン 油揚げ 花かつお	キャベツ 人参 玉葱 もやし 人参 蒟蒻 オレンジ	米 とうもろこし パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 油	醤油ラーメンスープ 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
8	木	ごはん スパイシー肉団子 おからポテト ブロッコリー 白菜味噌し のりマヨ和え・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 おから 豆乳 ブロッコリー 白菜 人参 油揚げ のり	玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参 キャベツ りんご	米 油 でん粉 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ カレー粉 塩 香辛料 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
9	金	ごはん 豚しゃぶ コンボール 人参煮 春雨酢の物 花かんも煮・フルーツ	豚肉 いとより がんもどき	玉葱 生姜 人参 人参 胡瓜 ハネジョウメロン	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 春雨 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
12	月	ごはん 重コロッケ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 人参枝豆金平 厚揚げ味噌煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 枝豆 厚揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 パイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 焼きそば種 油 油 砂糖 砂糖	塩 塩 香辛料 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	火	ごはん 野菜香香き▲ チリソースボール 焼きビーフン・春雨の酢の物▲ 金平ごぼう・フルーツ みかんゼリー	鶏肉 豚肉 大豆粉 吾布 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 玉葱 葱 ビーツン 胡瓜 ごぼう 人参 オレンジ	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ピーマン 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 みかんゼリー	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
14	水	ごはん サバ照焼き 木の葉しんじょ カレースパイダー▲ ツナ大根 玉ねぎしんじょマリネ・フルーツ	サバ 豆腐 豆乳 魚肉すり身 ひじき シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 レンコン 人参 玉葱 大根 人参 インゲン 玉葱 パプリカ レモン果汁 ハネジョウメロン	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 かつお風味調味料 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 こしょう
15	木	ごはん 豚肉チリソース炒め レンコン天ぷら▲ さつま揚げ煮 ハーブコーン 焼きそばチキンサラダ・フルーツ	豚肉 豆腐 青のり さつま揚げ ハーブコーン	玉葱 人参 レンコン キャベツ 胡瓜 パプリカ りんご	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし	中華味 ケチャップ 醤油 和風だし 醤油 醤油
16	金	ごはん きょうきフライ▲ 鶏つくね▲ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ キャベツの塩昆布和え・フルーツ	大豆粉 鶏肉 粉末大豆	キャベツ 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 ビーツン ほうれん草 人参 キャベツ オレンジ	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 じゃが芋 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 醤油	香辛料 ソース 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油
19	月	ごはん 鶏肉バーベキューソース ハッシュポテト インゲンソテー 人参カレー炒め ブロッコリーサラダ・フルーツ	鶏肉 油揚げ シーチキン	にんにく インゲン 人参 人参 バセリ粉 ブロッコリー 人参 パプリカ りんご	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 上新粉 とうもろこし 油 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	みりん 酢 ケチャップ ソース 塩 こしょう 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 塩 こしょう
20	火	ごはん 揚げ鶏しんじょ▲ 粉心き芋 ミートパネ▲ オクラおかか和え ゆり豆・フルーツ	鶏肉 大豆粉 粉心き芋 花かつお 豆腐 鶏肉	生姜 にんにく レモン果汁 バセリ粉 玉葱 ビーツン オクラ 人参 葱 バイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酢 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 和風だし
21	水	ごはん ハンバーグ▲ 竹輪天▲ ソース焼うどん▲ 切干大根煮 里芋味噌煮・フルーツ	豚肉 牛肉 竹輪 青のり 油揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 人参 インゲン オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 里芋 里芋 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 小麦粉 油 ソース 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
22	木	ごはん 豚肉マヨカレー炒め ココロコロッケ▲ ブロッコリー 五目煮豆 キャロットラペ・フルーツ	豚肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 葱 ごぼう 蒟蒻 人参 バセリ粉 りんご	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油	カレー粉 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 酢 塩
23	金	ごはん イカカツ▲ 高野豆腐煮 梅菜金平 枝豆チキンスラダ 鶏のりポテト▲・フルーツ	イカ 青のり 高野豆腐 枝豆 鶏肉 竹輪 青のり	にんにく レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 ハネジョウメロン	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
26	月	ごはん ホイコーロー チキンナゲット▲ 焼売▲ ひじき煮 ザワークラフト風・フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン キャベツ パプリカ オレンジ	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 和風だし 醤油 酢 中華味 こしょう
27	火	ごはん 油淋鶏▲ たこウィンナー 春雨中華炒め・コールスローサラダ インゲン味噌和え・フルーツ 米粉のカトージュヨラ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 味噌 豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 キャベツ インゲン 人参 パプリカ ハネジョウメロン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米粉 油 でん粉	醤油 塩 こしょう 酢 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
28	水	ごはん サク味噌焼き ーロイカツフライ▲ 塩焼きそば▲ 大学芋 チキン草の酢の物・フルーツ	サク 味噌 イカ	キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 大根 しめじ りんご	米 砂糖 パン粉 小麦粉 油 焼きそば種 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 酢 酢 醤油
29	木	ごはん ハムカツ▲ 八幡巻き▲ 和風スパイダー▲ オクラのカレーサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 玉葱 ビーツン オクラ 白菜 たくあん オレンジ	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 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	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油
30	金	ごはん レモンチキン さつま揚げ煮 ブロッコリーソテー 豚肉と枝豆の煮物 マカロニサラダ▲・フルーツ	鶏肉 さつま揚げ ブロッコリー 枝豆 油揚げ	にんにく レモン果汁 ブロッコリー 人参 蒟蒻 玉葱 胡瓜 パプリカ バイナップル	米 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	みりん 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう

☆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▼ マ 落花生◎ えび○ かに□