



2023年7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 |
| 3 | 月 | ごはん ぎょうざフライ▲ ハムステーキ マカロニソテー▲ カレー肉じゃが のりサラダ・フルーツ | 大豆粉 豚肉 鶏肉 鶏肉 のり | キャベツ 玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 イングン 白菜 ハネージュメロン | 米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 | 香辛料 塩 香辛料 クチャップ こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 醤油 酢 |
| 4 | 火 | ごはん ちゃんぽん風炒め▲ ハッシュポテト 枝豆 人参サラダ キャベツの塩昆布和え・フルーツ | 豚肉 大豆 枝豆 シーチキン 塩昆布 | キャベツ 人参 玉葱 もやし 人参 胡瓜 キャベツ りんご | 米 とうもろこし じゃが芋 油 上新粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 | 醤油ラーメンスープ 塩 香辛料 塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 |
| 5 | 水 | ごはん 味噌カツ▲ さつまいもモン煮 野菜炒め 春雨の肉 ささみの醤油マヨ炒め・フルーツ | 豚肉 大豆粉 味噌 レモン果汁 キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 胡瓜 人参 椎茸 ハネージュメロン | レモン果汁 キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 胡瓜 人参 椎茸 ハネージュメロン | 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 さつまいも 砂糖 油 春雨 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 酢 塩 醤油 塩 こしょう |
| 6 | 木 | ごはん カレーチキン 一口白身魚フライ▲ 焼きうどん▲ 竹輪のゆかり和え▲ ブロッコリーソテー・フルーツ | 鶏肉 ホキ 青のり 竹輪 | にんにく キャベツ 人参 玉葱 人参 フロコリー カリフラワー パプリカ オレンジ | 米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 うどん 油 砂糖 油 | みりん 塩 こしょう カレー粉 塩 和風だし 醤油 ゆかり粉 塩 中華味 塩 こしょう |
| 7 | 金 | ごはん・ハーフカレー▲ 星コロッケ▲ ブロッコリー ミートパンネ▲ ツナコンサラダ 春雨中華炒め・フルーツ | 牛肉 全粉乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 シーチキン | りんごピュール ココナッツミルク チャツネ 玉葱 ブロッコリー 玉葱 ビーマン パセリ粉 キャベツ にんにく りんご | 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 パンネ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 春雨 油 | クチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 塩 塩 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう |
| 10 | 月 | ごはん 豆腐ハンバーグ チキンフィレ▲ さつまいも金平 ほうろん串サラダ パプリカなます・フルーツ | 豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆 | 玉葱 人参 ほうろん草 人参 パプリカ 大根 パナップ | 米 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 さつまいも 砂糖 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 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 塩 |
| 11 | 火 | ごはん 鶏肉/ハーベキューソース 高野豆腐煮 青豆コンソテー・大豆のクチャップ煮 大根サラダ・フルーツ 野菜ゼリー | 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 花かつお | にんにく ほうろん草 玉葱 人参 大根 ハネージュメロン | 米 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 砂糖 | みりん 酢 クチャップ ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう クチャップ 醤油 酢 |
| 12 | 水 | ごはん サバカレー焼き 竹輪天▲ 焼きそば▲ 豆腐ちゃんぷる 玉ねぎしモンマリネ・フルーツ | サバ 竹輪 青のり 豆腐 鶏肉 | キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 玉葱 パプリカ レモン果汁 オレンジ | 米 砂糖 小麦粉 油 焼きそば麺 油 砂糖 油 砂糖 油 | カレー粉 醤油 塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 こしょう |
| 13 | 木 | ごはん 豚肉ネギ塩しモン コーンコロッケ▲ 人参煮 オクラのツナマヨ和え 大芋芋・フルーツ | 豚肉 大豆 シーチキン | 葱 玉葱 レモン果汁 人参 オクラ りんご | 米 砂糖 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつまいも 砂糖 油 | 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 醤油 |
| 14 | 金 | ごはん チキン南蛮▲ さつまいも揚げ カレーパンソテー▲ 青のりポテト▲ 揚げそ徳輪和え・フルーツ | 鶏肉 さつまいも揚げ カレーパンソテー▲ 竹輪 青のり シーチキン | 生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 人参 玉葱 胡瓜 鶏胸肉 ハネージュメロン | 米 小麦粉 でん粉 コーンミール 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 油 | 醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 カレー粉 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 揚げそドレッシング |
| 18 | 火 | ごはん エビカツ▲ カレー肉団子 ジャーマンポテト 春雨の酢の物▲ ひじき煮・フルーツ | エビ イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 春雨 竹輪 ひじき 油揚げ | 玉葱 パセリ粉 人参 ビーマン 胡瓜 人参 イングン パナップ | 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 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 | 塩 醤油 ソース 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油 |
| 19 | 水 | ごはん 酢豚▲ コーンボール もやしののり和え ポテトサラダ 焼き豚▲・フルーツ | 鶏肉 いとりのり もやし 人参 胡瓜 焼き豚 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン もやし 人参 胡瓜 りんご | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 コーンミール 片栗粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ | 酢 クチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう |
| 20 | 木 | ごはん 豚しゃぶ 野菜香香き▲ 枝豆 人参しりしり 白菜たくあん和え・フルーツ | 豚肉 大豆 枝豆 シーチキン | 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 人参 白菜 たくあん パプリカ ハネージュメロン | 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 | 酢 醤油 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 |
| 21 | 金 | ごはん 照焼チキン ハッシュポテト キャベツソテー マカロニサラダ▲ オクラの塩昆布和え・フルーツ | 鶏肉 塩昆布 花かつお | にんにく キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 パプリカ オクラ オレンジ | 米 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 上新粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オクラ オレンジ | みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 |
| 24 | 月 | ごはん 豚肉マヨカレー炒め 野菜コロッケ▲ フロコリー もやしの中華和え 豚肩の炒め煮・フルーツ | 豚肉 大豆 シーチキン 枝豆 油揚げ | キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 フロコリー もやし パプリカ 鶏胸肉 りんご | 米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 油 砂糖 油 | カレー粉 塩 白こしょう 塩 中華味 醤油 酢 和風だし 醤油 |
| 25 | 火 | ごはん 揚げ焼しモン煮▲ さくら焼肉▲ 塩焼きそば▲・コールスローサラダ 人参しモンマリネ・フルーツ 米粉のスイートポテト | 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 豆腐 海藻 大豆 | 生姜 にんにく レモン果汁 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 パセリ粉 レモン果汁 ハネージュメロン | 米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 コーンミール 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 さつまいも 砂糖 米粉 ショートニング 油 | 醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 酢 塩 塩 薬天 香料 |
| 26 | 水 | ごはん サゲ味噌焼き レンコン天ぷら▲ じゃが芋ソテー クチャップ炒め とうもろこしの酢の物・フルーツ | サゲ 味噌 青のり ウィンナー 枝豆 | レンコン 玉葱 パプリカ キャベツ 玉葱 人参 パプリカ パナップ | 米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 砂糖 | 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう クチャップ 酢 こしょう |
| 27 | 木 | ごはん ハンバーグ▲ カレーポテト もやしのゆかり和え 竹輪のおかかマヨ▲ 揚げそチキンサラダ・フルーツ | 鶏肉 牛肉 カレーポテト 油揚げ 竹輪 花かつお 鶏肉 | 玉葱 パセリ粉 もやし 人参 胡瓜 キャベツ 人参 パプリカ オレンジ | 米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 醤油 香辛料 クチャップ 塩 香辛料 カレー粉 ゆかり粉 塩 醤油 揚げそドレッシング |
| 28 | 金 | ごはん イカカツ▲ たこウィンナー ソース焼うどん▲ ハーフフォン イングンの白和え・フルーツ | イカ 青のり ウィンナー 豆腐 | にんにく キャベツ 人参 玉葱 イングン 人参 椎茸 ハネージュメロン | 米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 うどん 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 | 醤油 塩 ソース 醤油 塩 こしょう とうもろこし 砂糖 和風だし 醤油 |
| 31 | 月 | ごはん ネギ塩しモンチキン さつまいも甘煮 又ハチマキ▲ ひじきサラダ 切干大根ほりほり揚げ・フルーツ | 鶏肉 ひじき 油揚げ 昆布 | にんにく 葱 玉葱 レモン果汁 玉葱 人参 胡瓜 切干大根 人参 パナップ | 米 でん粉 油 砂糖 さつまいも 砂糖 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 | みりん 塩 こしょう 中華味 塩 クチャップ こしょう 醤油 酢 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◇