



2023年8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	火	ごはん 白身魚フライ▲ ポークウィンナー 野菜中華炒め 炒り豆腐 人参サラダ・フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 豆腐 鶏肉 シーチキン	キャベツ 人参 もやし ビーマン 人参 葱 インゲン 人参 玉葱 パセリ粉 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 塩 こしょう
2	水	ごはん ソース豚カツ▲ ブロッコリー じゃが芋金平 パンパンジーサラダ 糸落鶏の炒め煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆 油揚げ	ブロッコリー 人参 ビーマン もやし 胡瓜 パプリカ 落鶏 ハネジョウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 ソース 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 醤油
3	木	ごはん 里コロッケ▲ 焼き豚▲ 野菜コンソテー ミートパンネ▲ 白菜のおかか和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 焼き豚 鶏肉 花かつお	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ビーマン 白菜 人参 バイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 ペナネ 砂糖 油 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
4	金	ごはん カレー▲ しゃぶ チキンフィレ▲ キャベツと胡瓜の和え物 ツナじゃが 花がんと煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆粉	りんごビュレ ココナツミルグ チャツネ 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 インゲン 玉葱 オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 酢 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 大学芋風 塩焼きそば▲ 小松菜のツナ和え もやしとハムの炒め物・フルーツ	鶏肉 大豆粉 シーチキン ハム	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 小松菜 人参 もやし 人参 ビーマン ハネジョウメロン	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
8	火	ごはん チンジャオロース 野菜春巻き▲ 枝豆・大根のおかか煮 インゲン味噌和え・フルーツ りんごゼリー	豚肉 大豆 枝豆 花かつお 味噌	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 大根 人参 インゲン インゲン 人参 バイナップル	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 砂糖 とうもろこし 砂糖 りんごゼリー	中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし
9	水	ごはん 焼きサケのタルタルソースがけ さつま揚げ煮 和風スパゲティ▲ 若布の酢の物 コンソラーダ・フルーツ	サケ さつま揚げ 若布	玉葱 パセリ粉 玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 キャベツ 人参 オレンジ	米 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 こしょう
10	木	ごはん イカキャベツカツ▲ ミートボール キャベツソテー マカロニツナサラダ▲ 竹輪とビーマンの甘辛炒め▲・フルーツ	イカ 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 竹輪	キャベツ 玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 胡瓜 パプリカ ビーマン 人参 りんご	米 コーンスターチ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 みりん
17	木	ごはん 豚肉カレー炒め 竹輪の天ぷら▲ 粉ふき芋 野菜とウィンナーのソテー 豆腐チャンプル・フルーツ	豚肉 大豆 竹輪 青のり ウィンナー 豆腐 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン パセリ粉 ほうれん草 玉葱 人参 葱 椎茸 インゲン ハネジョウメロン	米 油 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 油	カレー粉 醤油 塩 こしょう 小麦粉 油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	金	ごはん 照焼きチキン 蒸しとうもろこし もやしのゆかり和え 切干大根のサラダ 南瓜ソテー・フルーツ	鶏肉 枝豆 シーチキン ウィンナー	にんにく もやし 胡瓜 切干大根 人参 パプリカ 南瓜 ブロッコリー りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう ゆかり粉 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
21	月	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ キャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ 春雨中華サラダ・フルーツ	ハム 大豆 ハム	玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 人参 オレンジ	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 とうもろこし 油 さつま芋 砂糖 春雨 砂糖	塩 白こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 酢 中華味 醤油 酢
22	火	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲・小松菜の塩昆布和え 麻婆大根・フルーツ 米粉のメープルマフィン	鶏肉 牛肉 昆布 味噌 鶏肉 味噌 豆腐 豆乳粉末 海藻	玉葱 玉葱 ビーマン 小松菜 人参 もやし 大根 玉葱 葱 生姜 にんにく ハネジョウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖 片栗粉 米粉 砂糖 メープルシロップ	ケチャップ 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油
23	水	ごはん 豚肉ケチャップ炒め 一刈フライ▲ ブロッコリー ひじき煮 もやしと胡瓜の青じそ和え・フルーツ	豚肉 大豆 イカ ひじき 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 インゲン もやし 胡瓜 人参 バイナップル	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 青じそドレッシング
24	木	ごはん 野菜春巻き▲ レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ コールスローサラダ じゃが芋と大豆の青のり炒め・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 枝豆 大豆 青のり	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 レンコン 人参 キャベツ 玉葱 キャベツ 人参 りんご	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 砂糖 うどん 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 うどん 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう
25	金	ごはん チキン唐揚げ▲ たこウィンナー もやし炒め レンコンの煮物 ブロッコリーのおかか和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 ウィンナー 花かつお	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン レンコン 人参 ブロッコリー ハネジョウメロン	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 とうもろこし 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	月	ごはん エビカツ▲ ブロッコリー ミートパンネ▲ 胡瓜と竹輪の甘酢和え▲ 厚揚げ味噌煮・フルーツ	エビ イカ 鶏肉 味噌 竹輪 若布 厚揚げ 味噌	玉葱 ブロッコリー 玉葱 人参 胡瓜 バイナップル	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パンネ 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
29	火	ごはん ささみ磯辺フライ▲ ミートボール 野菜ソテー じゃが芋カレー炒め マカロニサラダ▲・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ もやし 人参 人参 ビーマン 玉葱 胡瓜 パプリカ オレンジ	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
30	水	ごはん 鶏肉バーベキューソース 枝豆コンボール 焼きそば▲ 大根とツナのサラダ 人参枝豆金平・フルーツ	鶏肉 大豆 枝豆 いとより シーチキン 若布 人参枝豆金平	にんにく キャベツ 人参 玉葱 大根 パプリカ 人参 ビーマン りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば種 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 砂糖	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 海苔巻き唐揚げ▲ 人参煮 もやし中華和え オクラのおかか和え・フルーツ	豚肉 大豆 鶏肉 のり 花かつお	玉葱 人参 生姜 生姜 にんにく 人参 もやし 人参 胡瓜 パプリカ オクラ ハネジョウメロン	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 醤油 中華味 醤油 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…□