



2023年9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	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 豆腐ハンバーグ▲ さつまい芋煮 ブロッコリーソテー 白菜とツナの青じそ和え レモンサラダ・フルーツ	牛肉 全粉乳 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	りんごビュレ ココナツミルク チャツネ キャベツ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 白菜 人参 レンコン 人参 バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード ほろみつ パン粉 砂糖 さつまい芋 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	クチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 塩 醤油 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング 塩 こしょう
4	月	ごはん コーンコロッケ▲ さくら焼売▲ 金平ごぼろ 豆腐チャンプル 青菜のお浸し・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 豆腐 鶏肉 花かつお	玉葱 生姜 ごぼろ 人参 ビーマン 人参 葱 椎茸 ほうれん草 人参 もやし オレンジ	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
5	火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 南瓜の揚げ煮 野菜炒め ポテトサラダ ビーマンの肉味噌炒め・フルーツ	鶏肉 味噌 ウィンナー 鶏肉 味噌	にんにく 南瓜 キャベツ 人参 玉葱 人参 胡瓜 ビーマン 玉葱 ハネジウメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 油 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油
6	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ たこウィンナー 春雨中華炒め ほうれん草サラダ 若竹煮・フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 若竹煮 花かつお	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 人参 玉葱 葱 りんご	米 パン粉 小麦粉 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	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	木	ごはん ホイコーロー エビフライ▲○ 枝豆 キャベツの群の物 糸落葉の炒め煮・フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 エビ 枝豆 油揚げ 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 パプリカ 蒟蒻 バイナップル	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 酢 和風だし 醤油
8	金	ごはん 鶏の照りかけ▲ 蒸しとうもろこし もやしと人参の金平 インゲンの味噌和え 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 味噌 高野豆腐	生姜 にんにく もやし 人参 ビーマン インゲン 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 和風だし 醤油
11	月	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 和風スパゲティ▲ じゃが芋と竹輪のカレーソテー▲ キャベツのツナマヨ和え・フルーツ	ハム 竹輪 枝豆 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 人参 キャベツ 胡瓜 パプリカ バイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
12	火	ごはん 鶏肉とさつまい芋の甘辛炒め 焼売▲ さつまい芋煮・ごぼろチキンサラダ 厚揚げ味噌煮・フルーツ 米粉のガトーショコラ	鶏肉 大豆たん白 豚肉 さつまい芋 鶏肉 厚揚げ 味噌 豆乳	インゲン 人参 レンコン にんにく 生姜 玉葱 ごぼろ 人参 胡瓜 オレンジ	米 さつまい芋 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
13	水	ごはん サケの塩焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ ウィンナークチャップ炒め 胡瓜の中華和え・フルーツ	サケ 青のり ウィンナー	レンコン 人参 キャベツ キャベツ ビーマン 胡瓜 もやし 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
14	木	ごはん 味噌カツ▲ 粉ふき芋 キャベツソテー 大根と蒟蒻の煮物 オクラおかつ和え・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 粉ふき芋 キャベツソテー オクラおかつ和え・フルーツ	パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 大根 人参 蒟蒻 インゲン オクラ オレンジ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
15	金	ごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ もやし炒め 春雨サラダ カリフラワーカレー炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 もやし 人参 ビーマン 人参 胡瓜 カリフラワー ブロッコリー パプリカ りんご	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 油 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 こしょう
19	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ミートボール マカロニソテー▲ 胡瓜とツナの群の物 梅菜の炒め煮・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 若布	生姜 にんにく 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 ごぼろ レンコン 人参 蒟蒻 インゲン バイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酒 酢 醤油 香辛料 クチャップ クチャップ 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油
20	水	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 ブロッコリーのおかつ和え 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 枝豆 花かつお 昆布	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 ブロッコリー 人参 切干大根 人参 オレンジ	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油
21	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ おからポテト 野菜炒め 南瓜ソテー ひじき煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳 野菜炒め 南瓜ソテー 油揚げ 枝豆	玉葱 キャベツ もやし 人参 パプリカ 南瓜 ブロッコリー ひじき 人参 ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
22	金	ごはん タンドリーチキン 野菜香辛料 青菜コンソテー 白菜とおかつのマヨサラダ ミートパン▲・フルーツ	鶏肉 花かつお 鶏肉	にんにく キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン ほうれん草 玉葱 白菜 人参 胡瓜 玉葱 人参 バイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン粉 砂糖 油	みりん 塩 こしょう カレー粉 中華味 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう
25	月	ごはん イカカツ▲ ロールキャベツ▲ 焼きそば▲ 麻婆大根 コンソサラダ・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 大豆粉 鶏肉 味噌 枝豆	にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱 大根 葱 玉葱 生姜 キャベツ 人参 りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ 焼きそば麺 油 砂糖 片栗粉 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 塩 酒 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
26	火	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め ハッシュポテト ブロッコリー・ツナ大豆煮 小松菜とウィンナーのソテー・フルーツ みかんゼリー	豚肉 大豆たん白 シーチキン 大豆 ウィンナー	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 ハネジウメロン	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 砂糖 油 みかんゼリー	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
27	水	ごはん サバの照焼き チキンナゲット▲ キャベツソテー カレー肉じゃが 白菜たくあん和え・フルーツ	サバ 鶏肉 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン 白菜 たくあん オレンジ	米 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	木	ごはん 鶏肉とじゃが芋のクチャップ炒め 蒸しとうもろこし 枝豆 ブロッコリーサラダ 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 豆腐 鶏肉	玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー 人参 パプリカ 人参 葱 インゲン りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 こしょう 醤油 和風だし
29	金	ごはん 野菜コロッケ▲ ポークウィンナー ほうれん草ソテー コールスローサラダ もやしと若布の和え物▲・フルーツ	ウィンナー 枝豆 竹輪	玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 人参 もやし 若布 バイナップル	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 白こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 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▽ 落花生◎ えび○ かに□