



2023年10月分こんだて

瀬戸SOLAN小学校
(Sサイズ)

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
2	月	ごはん 照焼きチキン コーンボール もやしゆかり和え 豆サラダ フルーツ	鶏肉 いとより 油揚げ 大豆 枝豆 シーチキン	にんにく もやし 人參 大豆 白豚缶	米 砂糖 でん粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 ゆかり粉 塩 塩 こしょう
3	火	おにぎり 里コロッケ▲ ハムステーキ ミニトッピング▲ ほうれん草サラダ フルーツ	のり ハム 鶏肉	玉葱 人參 ほうれん草 人參 玉葱 洋梨缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 香辛料 塩 グチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
4	水	ごはん ホイコーロー さくら焼肉▲ さつま揚げ煮 蒟蒻と枝豆の煮物 フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつま揚げ 枝豆 油揚げ	キャベツ 玉葱 人參 にんにく 生姜 玉葱 生姜 蒟蒻 りんご	米 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油
5	木	ごはん 照焼き豆腐ハンバーグ▲ 粉心きり 塩菜金平 ブロッコリー・ツナサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 シーチキン	キャベツ 玉葱 人參 生姜 パセリ粉 レンコン 人參 蒟蒻 ブロッコリー 人參 ハイン缶	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋 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 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
6	金	豚ごはん(なめし) ソース豚カツ▲ さつま芋甘煮 焼きビーフン 人參しりのり フルーツ	豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 葱 ビーマン 人參 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さつま芋 砂糖 ビーフン 油 砂糖 砂糖	なめしの茶 塩 ソース 醤油 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油
10	火	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ▲ たこフィナー 味噌・コーン・チー 香煎の餅の焼・フルーツ ぶどうゼリー	枝豆 鶏肉 フィナー	生姜 にんにく ほうれん草 玉葱 人參 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 とうもろこし 油 番薯 砂糖 ぶどうゼリー	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩
11	水	ごはん サケの塩焼き レンコン天ぷら▲ 焼きそば▲ ひじき煮 フルーツ	サケ 鴨のり ひじき 油揚げ	レンコン キャベツ 玉葱 人參 人參 インゲン ハイン缶	米 小麦粉 油 砂糖 焼きそば種 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	木	豚ごはん(ゆかり) ハムカツ▲ ミニトッピング 和風フィナー▲ 人參サラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 玉葱 ほうれん草 人參 人參 玉葱 パセリ粉 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 スバグティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
13	金	塩むすび 豚の生姜焼き 南瓜煮 ブロッコリー 麻婆豆腐 フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 鶏肉 味噌	玉葱 人參 生姜 南瓜 ブロッコリー 玉葱 人參 葱 生姜 にんにく りんご	米 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 和風だし 醤油 塩 中華味 醤油
16	月	豚ごはん(なめし) 鶏つくね▲ 里芋の唐揚げ 野菜炒め マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉 粉末大豆	玉葱 人參 レンコン 葱 キャベツ 玉葱 人參 玉葱 胡瓜 パプリカ みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	なめしの茶 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
17	火	ごはん 豚しゃぶ コーンコロッケ▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆 油揚げ	玉葱 生姜 切干大根 人參 インゲン りんご	米 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	酢 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
18	水	おにぎり エビカツ▲○ 大学芋煮 焼きうどん▲ インゲンの味噌和え フルーツ	のり エビ イカ 味噌	玉葱 人參 キャベツ インゲン 人參 白豚缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 塩 醤油 ソース 醤油 和風だし 醤油 和風だし
19	木	ごはん 肉団子のトマト煮 おからポテト ブロッコリー 金平ごぼう フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳	玉葱 人參 ビーマン ブロッコリー ごぼう 人參 ハイン缶	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油	酢 醤油 香辛料 グチャップ 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油
20	金	ごはん ささみ焼肉フライ▲ 高野豆腐煮 マカロニソテー▲ ビーマンの肉味噌炒め フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 高野豆腐 鶏肉 味噌	玉葱 人參 ビーマン 玉葱 洋梨缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 和風だし 醤油 グチャップ 塩 こしょう 醤油
23	月	塩むすび 豚すき煮 焼き豆腐 さつま揚げ煮 若布と胡瓜の酢の物▲ フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 さつま揚げ 若布 竹輪	白菜 玉葱 人參 蒟蒻 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩
24	火	豚ごはん(ゆかり) 野菜コロッケ▲ ホークフィナー スバグティ▲ ツナコーンサラダ・フルーツ 米粉のりんごタルト	フィナー シーチキン 豆乳	玉葱 人參 玉葱 人參 パセリ粉 みかん缶 りんご	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 スバグティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	ゆかり粉 塩 白こしょう グチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
25	水	ごはん サバの照焼き 人參煮 塩焼きそば▲ カレー肉じゃが フルーツ	サバ 人參煮 鶏肉	人參 キャベツ 人參 玉葱 玉葱 人參 インゲン りんご	米 砂糖 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油
26	木	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト さつま芋金平 コーンスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉	玉葱 人參 キャベツ 人參 洋梨缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 グチャップ 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
27	金	サケごはん 鶏肉の味噌焼き 竹輪天ぷら▲ 野菜炒め 蒸しとうもろこし フルーツ	サケフレーク 鶏肉 味噌 竹輪 鴨のり	にんにく キャベツ もやし 人參 白豚缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 小麦粉 油 油 とうもろこし	みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
30	月	ごはん 酢豚▲ ブロッコリー 香煎中華炒め ポテトサラダ フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 人參 ビーマン ブロッコリー 人參 ビーマン 生姜 人參 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 番薯 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	酢 グチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 香辛料 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
31	火	のりごはん イカカツ▲ チリソースポテト インゲンソテー 南瓜サラダ フルーツ	のり イカ 鴨のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	にんにく 玉葱 インゲン 人參 南瓜 人參 ハイン缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 グチャップ 中華味 塩 こしょう 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…□