



2023年10月分こんだて

瀬戸SOLAN小学校
(通常サイズ)

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 もやしのみかり和え 豆サラダ 花がもも煮・フルーツ	鶏肉 いとより 油揚げ 大豆 枝豆 シーチキン がんもどき	にんにく もやし 人参 人参 ハネジウメロン	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 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 ゆかり粉 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油
3	火	ごはん 黒コロッケ▲ ハムステーキ ミートパンネ▲ ほうれん草サラダ 生鮭と大根の煮物・フルーツ	ハム 鶏肉	玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 大根 インゲン 人参 オレンジ	米 じゃが芋 卵 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 砂糖 油 ほうれん草 人参 玉葱 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 生鮭 砂糖	塩 唐辛子 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
4	水	ごはん ホイコーロー さくら焼売▲ さつま揚げ煮 蒟蒻と枝豆の煮物 さばとらダ・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 人参 にんにく 生姜 玉葱 生姜 蒟蒻 ごぼう 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 油 でん粉 卵 小麦粉 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖
5	木	ごはん 照焼き豆腐ハンバーグ▲ 粉心きす 麻婆豆腐 ブロッコリーツナサラダ ワンタングチャップ炒め・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 シーチキン ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 生姜 パセリ粉 レンコン 人参 蒟蒻 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン バイナップル	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 砂糖 油	塩 醤油 唐辛子 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう
6	金	ごはん・ハーブカレー■▲ ソース豚カツ▲ さつま芋甘煮 焼きビーフン 人参しりしり キャベツの塩昆布和え・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆粉 シーチキン 昆布	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 葱 ピーマン 人参 人参 キャベツ オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 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	ケチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 塩 ソース 醤油 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油 醤油
10	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ たこフィナンセー 梅干コンソメ・春雨の酢の物 竹輪の味噌煮▲・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 ウィンナー 梅干 竹輪 味噌	生姜 にんにく ほうれん草 玉葱 人参 胡瓜 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 油 春雨 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	醤油 唐辛子 塩 中華味 塩 こしょう 酢 和風だし
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 豆腐チャンプル・フルーツ	サケ 青のり ひじき 油揚げ 豆腐 鶏肉	レンコン キャベツ 玉葱 人参 人参 インゲン 人参 葱 椎茸 インゲン バイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 砂糖 油	塩 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
12	木	ごはん ハムカツ▲ ミートボール 和風ハンバーグ▲ 人参サラダ 蒟蒻炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 油揚げ 花かつお	玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 人参 玉葱 パセリ粉 蒟蒻 オレンジ	米 でん粉 砂糖 卵 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 油 砂糖	塩 唐辛子 酢 醤油 唐辛子 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
13	金	ごはん 豚の生姜焼き 南瓜煮 ブロッコリー 麻婆豆腐 白菜たくあん和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 南瓜煮 ブロッコリー 豆腐 鶏肉 味噌	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 白菜 たくあん ハフリカ りんご	米 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 片栗粉 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油
16	月	ごはん 鶏つくね▲ 里芋の唐揚げ 野菜炒め マカロニサラダ▲ オクラのおかひ和え・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 粉末大豆 シーチキン 油揚げ 花かつお	玉葱 人参 レンコン 葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 胡瓜 パプリカ オクラ バイナップル	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 とうもろこし 砂糖	醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	火	ごはん 豚しゃぶ コーンコロッケ▲ 枝豆 油揚げ 鶏干大根煮 鶏しそチキンサラダ・フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆 油揚げ 鶏肉	玉葱 生姜 切干大根 人参 インゲン キャベツ 胡瓜 人参 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 卵 小麦粉 油 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 青じそドレッシング
18	水	ごはん エビカツ▲ 大学芋 焼きうどん▲ インゲンの味噌和え 白菜煮浸し・フルーツ	エビ イカ 味噌 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ インゲン 人参 白菜 ハネジウメロン	米 でん粉 小麦粉 卵 小麦粉 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 砂糖	塩 醤油 ソース 醤油 和風だし 醤油 和風だし 和風だし 醤油
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 春雨中華サラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 ハム	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 人参 バイナップル	米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 ブロッコリー ごぼう 人参 砂糖 油 春雨 砂糖	酢 醤油 唐辛子 ケチャップ 塩 唐辛子 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢
20	金	ごはん ささみ焼売フライ▲ 高野豆腐煮 マカロニステーキ▲ ビーマンの肉味噌炒め ツナじゃが・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 高野豆腐 鶏肉 味噌 シーチキン	玉葱 人参 ピーマン 玉葱 人参 インゲン 玉葱 オレンジ	米 小麦粉 でん粉 米粉 卵 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	塩 唐辛子 和風だし 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油
23	月	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 さつま揚げ煮 若布と胡瓜の酢の物▲ さつま芋サラダ・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 さつま揚げ 若布 竹輪 枝豆	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩 塩 こしょう
24	火	ごはん 野菜コロッケ▲ ホークフィナンセー スパイシー▲・ツナコンソメ レンコン金平・フルーツ 米粉のりんごタルト	ウィンナー シーチキン 豆乳	玉葱 人参 玉葱 人参 パセリ粉 レンコン 人参 バイナップル りんご	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 卵 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 砂糖 油 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	塩 白こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
25	水	ごはん サバの照焼き 人参煮 塩焼きそば▲ カレー肉じゃが ツナ大根・フルーツ	サバ 人参煮 鶏肉 シーチキン	人参 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 インゲン 大根 人参 インゲン りんご	米 砂糖 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 砂糖 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 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 味噌汁の味噌煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 ハッシュポテト さつま芋金平 コーンスローサラダ 味噌汁の味噌煮・フルーツ	玉葱 人参 キャベツ 人参 オレンジ	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 砂糖	醤油 唐辛子 ケチャップ 塩 唐辛子 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	金	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 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 味噌 竹輪 青のり 豆腐 鶏肉	にんにく キャベツ もやし 人参 人参 葱 インゲン バイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 小麦粉 油 油 とうもろこし 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし
30	月	ごはん 酢鰯▲ ブロッコリー 春雨中華炒め ポテトサラダ 豆苗煮・フルーツ	鶏肉 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 ピーマン 生姜 人参 胡瓜 人参 葱 ごぼう 蒟蒻 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 春雨 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 唐辛子 塩 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	火	ごはん イカカツ▲ チリソースボール インゲンソテー 南瓜サラダ 白菜おかつ和え・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 花かつお	にんにく 玉葱 インゲン 人参 南瓜 人参 白菜 人参 ハネジウメロン	米 油 卵 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 砂糖	醤油 塩 塩 醤油 唐辛子 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 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…□