



2023年11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
1	水	おにぎり 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め コーンポル 枝豆 ウィンナー グチャップ煮 フルーツ	のり 鶏肉 大豆たん白 いこより 枝豆 ウィンナー	インゲン 人参 レンコン にんにく 生姜 キャバツ 玉葱 ビーマン ハイン缶	米 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 グチャップ 中華味 塩 こしょう
2	木	ごはん 里コロッケ▲ たこウィンナー スパゲティソテー▲ 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	ウィンナー 竹輪 若布	玉葱 人参 胡瓜 洋梨缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 グチャップ 塩 こしょう 酢 塩
6	月	ごはん 味噌カツ▲ 粉心さき キャバツソテー 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌	パセリ粉 キャバツ 人参 玉葱 大根 人参 インゲン 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油 生麩 砂糖	塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	火	懐こはん(なめし) 豚肉のカレー炒め 海苔巻き唐揚げ▲ ブロッコリー マカロニサラダ▲ フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 胡瓜 パプリカ りんご	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 カレー粉 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 みりん 香辛料 塩 塩 こしょう
8	水	炊込みごはん 野菜香香き▲ 八幡香き▲ 青菜コーンソテー ミート大豆煮 フルーツ	昆布 鶏肉 大豆 鶏肉	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャバツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 ほうれん草 玉葱 玉葱 人参 みかん缶	米 砂糖 油 じゃが芋 香辛料 油 小麦粉 でん粉 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん とうもろこし 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 醤油 塩 香辛料 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 中華味 塩 こしょう グチャップ 中華味 塩 こしょう
9	木	ごはん 照焼きチキン 南瓜煮 じゃが芋金平 春雨中華炒め フルーツ	鶏肉 鶏肉	にんにく 南瓜 人参 玉葱 人参 ビーマン 白桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 春雨 砂糖 油	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
10	金	塩むすび 豆腐ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲ オクラのおかか和え フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 花かつお	キャバツ 玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 ビーマン オクラ 洋梨缶	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 マカロニ 油 砂糖 和風だし 醤油
13	月	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま芋のレモン煮 野菜炒め 炒り豆腐 フルーツ	枝豆 鶏肉 豆腐 鶏肉	生姜 にんにく レモン果汁 キャバツ 人参 もやし ビーマン 人参 葱 インゲン 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 油	塩 醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	火	おにぎり 白身魚フライ▲ ミートボール 金平ごぼろ ブロッコリーサラダ・フルーツ りんごゼリー	のり ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 ごぼう 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	塩 塩 酢 醤油 香辛料 グチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう
15	水	そばごはん サケの照焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏肉 サケ 青のり 鶏肉	生姜 レンコン キャバツ 人参 ほうれん草 玉葱 人参 洋梨缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
16	木	懐こはん(ゆかり) 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャバツと胡瓜の和え物 花がもも煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり がんともも	玉葱 生姜 キャバツ 胡瓜 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
17	金	ごはん イカカツ▲ ホークウィンナー 焼きうどん▲ じゃが芋の青のり炒め フルーツ	イカ 青のり ウィンナー 青のり	にんにく 人参 キャバツ 人参 みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
20	月	塩むすび ハンバーグ▲ おからポテト マカロニソテー▲ 金平レンコン フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳	玉葱 玉葱 人参 ビーマン レンコン 人参 インゲン 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖 油	塩 香辛料 グチャップ 塩 香辛料 グチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
21	火	ごはん 鶏肉とキャバツの味噌炒め ーロイカフライ▲ ブロッコリー 白菜たくあん和え フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 イカ	キャバツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 白菜 たくあん 洋梨缶	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
22	水	炊込みごはん サバのカレー焼き ハムステーキ 焼きそば▲ コーンスローサラダ フルーツ	昆布 サバ ハム 枝豆	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャバツ 人参 玉葱 キャバツ 人参 りんご	米 砂糖 油 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 醤油 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう
24	金	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	玉葱 筍 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 切干大根 人参 インゲン 黄桃缶	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油
27	月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース 蒸しとうもろこし もやしのゆかり和え 糸落葵の炒め煮 フルーツ	鶏肉 油揚げ 枝豆	にんにく もやし 胡瓜 蒟蒻 みかん缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	みりん 塩 こしょう グチャップ ソース ゆかり粉 塩 和風だし 醤油
28	火	懐こはん(ゆかり) エビカツ○ ロールキャバツ▲ ブロッコリーソテー ひじき煮・フルーツ 米粉のスイートポテト	エビ イカ 鶏肉 大豆粉 油揚げ 豆腐 海藻 大豆	玉葱 キャバツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ひじき 人参 インゲン 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	ゆかり粉 塩 醤油 ソース 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 香辛料
29	水	ごはん チキン南蛮▲ さつま揚げ煮 キャバツソテー 肉じゃが フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 キャバツ 人参 玉葱 玉葱 人参 インゲン りんご	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 じゃが芋 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
30	木	ごはん 野菜コロッケ▲ チリソースボール 和風スパゲティ▲ ツナサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 人参 キャバツ 人参 玉葱 パプリカ ハイン缶	米 とうもろこし じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 白こしょう 酢 醤油 香辛料 グチャップ 和風だし 醤油 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…□