



# 2023年12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	金	おにぎり 豚肉の生姜焼き さつまいも甘煮 枝豆 大根と若布のサラダ フルーツ	のり 豚肉 大豆たん白 枝豆 若布	玉葱 生姜 大根 パプリカ 黄桃缶	米 砂糖 油 さつまいも 砂糖	塩 醤油 醤油 塩 塩 青じそドレッシング
4	月	塩むすび 鶏肉の味噌焼き コーンポル フロッコリーソテー 人参とツナのサラダ フルーツ	鶏肉 味噌 いとより シーチキン	にんにく フロッコリー 人参 人参 玉葱 パセリ粉 洋梨缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 みりん 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
5	火	ごはん イカカツ▲ ポークウィンナー 香煎中華炒め トライカレー フルーツ	イカ 青のり ウィンナー 鶏肉 枝豆	にんにく 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 南瓜 りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 油	醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう カレー粉 中華味 ケチャップ ソース 塩 こしょう
6	水	炊込みごはん 野菜肉巻き▲ ハムカツ▲ 和風スパゲティ▲ コールスローサラダ フルーツ	昆布 鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	人参 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 みかん缶	米 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
7	木	炊込みごはん(なめし) 鶏の照りかけ▲ 野菜炒め 高野豆腐煮 ひじき煮 フルーツ	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんにく キャベツ もやし パプリカ ひじき 人参 イングン パイン缶	米 砂糖 油 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	なめしの素 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
8	金	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲ 枝豆コンソテー フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 油	香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
11	月	ごはん 野菜肉巻き▲ ミートボール 焼きビーフン 小松菜の塩昆布和え▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 塩昆布 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 玉葱 人参 ビーマン 小松菜 黄桃缶	米 とうもろこし じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 醤油 和風だし 醤油
12	火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め おからポテト フロッコリー 金平レンコン・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 大豆たん白 おから 豆乳	キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー レンコン 人参 イングン 洋梨缶	米 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 桃ゼリー	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油
13	水	炊込みごはん(ゆかり) サゲのちゃんちゃん焼き 竹輪の天ぷら▲ キャベツの味噌炒め マカロニサラダ▲ フルーツ	サゲ 味噌 竹輪 青のり 味噌 枝豆	生姜 キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 パプリカ りんご	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 醤油 醤油 塩 こしょう
14	木	ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ スパゲティソテー▲ 大根の炒め煮 フルーツ	エビ ハム 油揚げ	玉葱 人参 大根 人参 イングン パイン缶	米 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖 油	塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	金	塩むすび 豚肉とじゃが芋のカレー金平 煮しとうもろこし 人参煮 フロッコリーサラダ フルーツ	豚肉 大豆たん白	玉葱 人参 人参 フロッコリー カリフラワー パプリカ みかん缶	米 じゃが芋 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
18	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ フロッコリー もやし炒め 切干大根煮 フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく フロッコリー もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 イングン 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
19	火	ごはん 白身魚フライタルソース▲ さつまいも揚げ煮 金平ごはん 青菜とウィンナーのソテー フルーツ	ホキ 青のり さつまいも揚げ煮 ウィンナー	玉葱 パセリ粉 ごぼう 人参 小松菜 もやし りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 油	塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
20	水	炊込みおにぎり 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜煮 焼きうどん▲ キャベツと胡瓜のゆかり和え フルーツ	昆布 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	人参 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 人参 キャベツ 胡瓜 白桃缶	米 砂糖 油 パン粉 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ゆかり粉 醤油
21	木	ごはん ホイコーロー レンコンの天ぷら▲ 枝豆 ポテトサラダ フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 青のり 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 胡瓜 パイン缶	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう
22	金	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール 青菜ソテー 五目煮豆 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	玉葱 ほうれん草 玉葱 ごぼう 人参 レンコン 蒟蒻 洋梨缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
25	月	ごはん 聖コロッケ▲ たごウィンナー ミートパンネ▲ フロッコリーのおかか和え フルーツ	ウィンナー 鶏肉 花かつお	玉葱 人参 フロッコリー 人参 パイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パンネ 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
26	火	ごはん タンダーチキン 大学芋風 キャベツソテー 若布の酢の物・フルーツ 米粉のメープルマフィン	鶏肉 若布 シーチキン 豆乳 豆腐乳末 海藻	にんにく キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メープルシロップ	みりん 塩 こしょう カレー粉 中華味 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 塩
27	水	ごはん サバの塩焼き さくら焼▲ 焼きそば▲ ごぼうサラダ フルーツ	サバ 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 人参 みかん缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きそば麺 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 白醤油 和風だし ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油
28	木	ごはん 豚カツ▲ 粉ふき手 野菜炒め オクラのおかか和え フルーツ	豚肉 大豆粉 花かつお	パセリ粉 キャベツ 人参 オクラ りんご	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 ソース 塩 中華味 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…□