



2023年12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
1	金	ごはん・ハーブカレー■▲ 豚肉の生姜焼き さつまいも煮 枝豆 大根と若布のサラダ 花がんと煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白	りんごピューレ ココナツミルク チョップ 玉葱 生姜	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 油 砂糖 さつまいも 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 塩 香しそドレッシング 和風だし 醤油
4	月	ごはん 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 豆腐チャップル・フルーツ	鶏肉 味噌 いとより	にんにく フロッコリー 人参 人参 玉葱 パセリ粉 人参 葱 椎茸 ハネージュメロン	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 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	火	ごはん イカカツ▲ ポークウィンナー 春雨中華炒め トウモロコシ ほうれん草のお浸し・フルーツ	イカ 青のり ウィンナー	にんにく 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし 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 和風だし 醤油
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 大豆のケチャップ煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	人参 玉葱 人参 椎茸 鶏肉 人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜	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 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
7	木	ごはん 鶏の照りかけ▲ 野菜炒め 高野豆腐煮 ひじき煮 もやしナムル・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 インゲン もやし 胡瓜 人参 にんにく オレンジ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 キャベツ もやし パプリカ 砂糖 砂糖 砂糖	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 酢 醤油 中華味
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 白菜の煮浸し・フルーツ	鶏肉 牛肉 枝豆 花かつお	玉葱 人参 ビーマン 白菜 人参 パイナップル	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 砂糖	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 和風だし 醤油
11	月	ごはん 野菜春巻き▲ ミートボール 焼きビーフン 小松菜の塩昆布和え▲ 若布・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 塩昆布 竹輪 若布	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 ビーマン 小松菜 砂糖 砂糖	米 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 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 醤油 和風だし 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 糸鶏鶏の炒め煮・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 大豆たん白 おから 豆乳 枝豆 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 フロッコリー レンコン 人参 インゲン 鶏肉 ハネージュメロン	米 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 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 和風だし 醤油
13	水	ごはん サケ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▲ 胡瓜の中華和え・フルーツ	サケ 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 もやし 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油
14	木	ごはん エビフライ▲ ハムステーキ スパゲティソテー▲ 大根のゆめ煮 青梗菜のソテー・フルーツ	エビ ハム 油揚げ シーチキン	玉葱 人参 大根 人参 インゲン 青梗菜 パプリカ パイナップル	米 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖 油 油	塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
15	金	ごはん 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 キャベツのり和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 のり	玉葱 人参 人参 フロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ ハネージュメロン	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 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 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 ツナサラダ・フルーツ	鶏肉 シーチキン	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 インゲン キャベツ 胡瓜 パイナップル	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
19	火	ごはん 白身魚フライタルトソース▲ さつまいも揚げ 金平ごはん 青菜とウィンナーのソテー 豚肉煮・フルーツ	ホキ 青のり さつまいも揚げ ウィンナー 鶏肉 味噌	玉葱 パセリ粉 ごぼう 人参 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 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 春雨 砂糖 油 片栗粉 油 砂糖 油 パン粉 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 ゆかり粉 醤油 ケチャップ 中華味
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 ひじきの煮しそ和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 青のり 枝豆 ポテトサラダ ひじき 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 胡瓜 大根 人参 パイナップル	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 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 香しそドレッシング
22	金	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール 青菜ソテー 五百煮豆 人参サラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 シーチキン	玉葱 ほうれん草 玉葱 ごぼう 人参 レンコン 鶏肉 人参 パセリ粉 ハネージュメロン	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 ノンエッグマヨネーズ	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 塩 こしょう
25	月	ごはん 里コロッケ▲ たこウィンナー ミートパンネ▲ フロッコリーのおかか和え シューマンポテト・フルーツ	ウィンナー 鶏肉 花かつお ウィンナー	玉葱 人参 フロッコリー 人参 玉葱 ビーマン オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 ペンネ 砂糖 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
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 竹輪の味噌煮▲・フルーツ 米粉のメーブルマフィン	鶏肉 若布 シーチキン 竹輪 味噌 豆乳 豆乳粉末 海藻	にんにく キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 パイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖 油 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ	みりん 塩 こしょう カレー粉 中華味 醤油 醤油 塩 こしょう 酢 和風だし
27	水	ごはん サバの塩焼き さくら焼▲ 焼きそば▲ ごはんサラダ 青菜とコーンの和え物・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 ほうれん草 玉葱 ハネージュメロン	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 とうもろこし 砂糖	塩 白醤油 和風だし ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 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 もやしとハムのソテー・フルーツ	豚肉 大豆粉 花かつお ハム	パセリ粉 キャベツ 人参 オクラ もやし 人参 ビーマン 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 油	塩 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 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…□