



2024年1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
5	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 大学芋風 キャベツソテー チンゲン菜と油揚げの和え物 フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 人参 白桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	醤油 塩 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
9	火	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 豆のサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 大豆 枝豆 シーチキン	人参 パセリ粉 みかん缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 とうもろこし じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
10	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 竹輪煮▲ 和風スナゲティ▲ 南瓜ソテー フルーツ	鶏肉 牛肉 竹輪	玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 南瓜 フロccoliリー りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 スナゲティ 油 砂糖 油	香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
11	木	ごはん 豚肉のフルコギ風炒め レンコンの天ぷら▲ 枝豆 キャベツの塩昆布和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 青のり 枝豆 塩昆布	玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく レンコン キャベツ ハイン缶	米粟粉 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 醤油
12	金	ごはん イカカツ▲ ミートボール 青菜ソテー もやしと群の物 フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	にんにく 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 もやし 胡瓜 パプリカ 洋梨缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 酢
15	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ボークウィンナー レンコン金平 ポテトサラダ フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 枝豆	レンコン 人参 ビーマン 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
16	火	おにぎり 鶏肉の甘辛炒め さくら焼売▲ 枝豆 コーンソテー・フルーツ みかんゼリー	のり 鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	キャベツ 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 生姜 人参 パセリ粉 みかん缶	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 油 みかんゼリー	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 塩 こしょう
17	水	炊込みごはん 焼きそばのタルタルがけ コーンボール もやしソテー ハンパンジーサラダ フルーツ	昆布 ササゲ いとより 鶏肉	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 パプリカ りんご	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 酢
18	木	ごはん 骨なしチキンフィレ▲ ロールキャベツ▲ スナゲティソテー▲ 花がも煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 がんとどき	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ スナゲティ 砂糖 油 砂糖	塩 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
19	金	炊込み(なめし) 肉団子のチリソースがらめ おからポテト ブロッコリーソテー 蒟蒻の炒め煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 油揚げ 枝豆	玉葱 ブロッコリー 人参 蒟蒻 白桃缶	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 油 砂糖	なめしの素 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
22	月	塩むすび 豆腐ハンバーグ▲ 竹輪の天ぷら▲ 焼きうどん▲ ほうれん草のお浸し フルーツ	豆腐 大豆たん白 白じき 鶏肉 豚肉 竹輪 青のり 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 もやし りんご	米 パン粉 砂糖 醤油 油 うどん 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油
23	火	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ マカロニソテー▲ 若布とツナの群の物 フルーツ	エビ イカ ハム シーチキン 若布	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩
24	水	炊込み(ゆかり) 照焼きチキン さつま芋しも煮 もやし炒め ボークビーンズ フルーツ	鶏肉 大豆 豚肉	にんにく レモン果汁 もやし 人参 ビーマン 玉葱 人参 ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
25	木	ごはん 里コロッケ▲ 蒸しとうもろこし 金平ごぼう ブロッコリーサラダ フルーツ	シーチキン	ごぼう 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
26	金	若布ごはん 油淋鶏▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	若布ごはんの素 鶏肉 さつま揚げ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 大根 人参 蒟蒻 インゲン 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 酢 中華味 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
29	月	ごはん 豚しゃぶ 海苔巻き唐揚げ▲ キャベツと胡瓜の和え物 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり 大豆	玉葱 生姜 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 ハイン缶	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 さつま芋 砂糖	酢 醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 醤油 醤油 酢
30	火	炊込み(なめし) 野菜コロッケ▲ ミートボール 青菜コンソテー 豆腐チャンプル・フルーツ 米粉のガトーショコラ	鶏肉 豚肉 大豆粉 豆腐 鶏肉 米粉 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 葱 椎茸 りんご	米 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 とうもろこし 油 砂糖 油 砂糖 米粉 油 でん粉	なめしの素 塩 白こしょう 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 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
31	水	炊込みおにぎり サバの照焼き チキナゲット▲ 焼きそば▲ 切干大根のサラダ フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 シーチキン 枝豆	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 パプリカ みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 焼きそば種 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 ソース 塩 こしょう 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…□