



2024年1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
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 麻婆春雨・フルーツ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 味噌	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 人参 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく オレンジ	米 砂糖 小麦粉 コーンミール 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 油 砂糖 春雨 砂糖 油 片栗粉	醤油 塩 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 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 インゲンの味噌和え・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 大豆 枝豆 シーチキン 味噌	人参 ハセリ粉 インゲン 人参 バイナップル	米 小麦粉 小麦粉 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 とうもろこし 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし
10	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 竹輪煮▲ 和風スパゲティ▲ 南豆ソテー ひじき煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 竹輪 大豆 枝豆 シーチキン 味噌	玉葱 玉葱 ほうれん草 人参 南瓜 ブロッコリー 人参 インゲン りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	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 和風だし 醤油
11	木	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め 青のりの天ぷら▲ 枝豆 キャベツの塩昆布和え カリフラワーグチャップ煮・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 カリフラワー 人参 ビーマン オレンジ	米 片栗粉 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 グチャップ 中華味 塩 こしょう
12	金	ごはん・ハーブカレー■▲ イカカツ▲ ミートボール 青菜ソテー もやし酢の物 大根金平▲・フルーツ	牛肉 全乳 イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪	りんごピューレ ココナツミルク チャツネ にんにく 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 もやし 胡瓜 ハブリカ 大根 人参 ハネージュウメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 油 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 油 砂糖 油 砂糖	グチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 酢 和風だし 醤油
15	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークウィンナー レンコン金平 ポテトサラダ オクラの煮浸し・フルーツ	ホキ 青のり ウィンナー 枝豆 花かつお	レンコン 人参 ビーマン 人参 オクラ バイナップル	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 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
16	火	ごはん 鶏肉の甘辛炒め さくら焼売▲ 枝豆・コーンソテー 白菜たくあん和え・フルーツ みかんゼリー	鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 花かつお	キャベツ 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 生姜 人参 ハセリ粉 白菜 たくあん ハネージュウメロン	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 みかんゼリー	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	水	炊込みごはん 焼きサケのタルタルがけ コーンボール もやしソテー ハンバーグサラダ マカロニのカレーソテー▲・フルーツ	昆布 サケ いとより 鶏肉 枝豆 ウィンナー	筍 人参 レンコン 椎茸 鶏肉 玉葱 ハセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 ハブリカ 玉葱 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 マカロニ 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 カレー粉 グチャップ 塩 こしょう
18	木	ごはん 骨なしチキンフィレ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲ 花がも煮 小松菜とハムの炒め物・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 大豆粉 がんとどき ハム	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 小松菜 玉葱 オレンジ	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 スパゲティ 砂糖 油 砂糖 油	塩 酒 チキンブイヨン グチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
19	金	ごはん 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 鶏肉の炒め煮 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 油揚げ 枝豆 昆布	玉葱 ブロッコリー 人参 鶏肉 切干大根 人参 オレンジ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 グチャップ 中華味 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油
22	月	ごはん 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 ジャーマンポテト・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 竹輪 青のり 枝豆 花かつお ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 もやし 人参 ビーマン りんご	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
23	火	ごはん エビカツ▲○ ハムステーキ マカロニソテー▲ 若布とツナの酢の物 コーンサラダ・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 キャベツ 人参 バイナップル	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 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ソース グチャップ 塩 こしょう 酢 塩 塩 こしょう
24	水	ごはん 照焼きチキン さつま芋しもん煮 もやし炒め ポークビーンズ 春雨中華和え・フルーツ	鶏肉 大豆 豚肉	にんにく しもん果汁 もやし 人参 ビーマン 玉葱 人参 玉葱 人参 ニラ オレンジ	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖 春雨 砂糖	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう グチャップ 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 酢
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 竜のそば煮・フルーツ	シーチキン 鶏肉	ごぼう 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 筍 インゲン ハネージュウメロン	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 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
26	金	ごはん 油淋鶏▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 大根と鶏肉の煮物 ビーフソテー・フルーツ	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 鶏肉 インゲン 筍 人参 ビーマン バイナップル	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖 ビーフン 油	醤油 塩 香辛料 酢 中華味 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
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 小松菜の和え物・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり 大豆 花かつお	玉葱 生姜 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 オレンジ	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 砂糖	酢 醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 醤油 醤油 酢 和風だし 醤油
30	火	ごはん 野菜コロッケ▲ ミートボール ほうれん草・豆腐チャンプル レンコンと竹輪の磯辺炒め▲・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 竹輪 青のり 豆乳	玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 葱 椎茸 レンコン 人参 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 砂糖 油 砂糖 米粉 油 でん粉	塩 白こしょう 酢 醤油 香辛料 グチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 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	炊込みごはん サバの照焼き チキンナゲット▲ 焼きそば▲ 切干大根のサラダ じゃが芋のカレー煮・フルーツ	昆布 サバ 鶏肉 シーチキン 枝豆 ウィンナー	筍 人参 レンコン 椎茸 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 ハブリカ 人参 玉葱 バイナップル	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 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 ソース 塩 こしょう カレー粉 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…◇