



# 2024年2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	木	ごはん 野菜肉巻き▲ 蒸しとうもろこし 和風スバゲティ▲ ハンパシ ポテトサラダ・フルーツ	鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ とうもろこし スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 酢 塩 こしょう
2	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 一口白身魚フライ▲ ハムステーキ ブロッコリーソテー 豆サラダ キャベツの甘酢和え・フルーツ	牛肉 全粉乳 ホキ 青のり ハム	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ ブロッコリー 人参	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	クチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 醤油
5	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 人参煮 野菜炒め ひじき煮 チンゲン菜のツナ和え・フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 人参 もやし 人参 インゲン チンゲン菜 パプリカ バイナップル	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油
6	火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 竹輪の天ぷら▲ 枝豆 花がんと煮 若竹煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 青のり 枝豆 花がんと煮	玉葱 パセリ粉	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 香辛料 クチャップ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	水	炊込みごはん ソース豚カツ▲ 里芋煮 キャベツソテー ブロッコリーの和え物 春雨中華炒め・フルーツ	豚肉 大豆粉	人参 レンコン 椎茸 鶏鶏	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 里芋 砂糖 油 砂糖 春雨 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
8	木	ごはん 豚肉のピヒンパ風 青菜ともやしのナムル 焼売▲ 大根と竹輪の煮物▲ 糸落しの炒め煮・フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 豚肉 竹輪 油揚げ 枝豆	玉葱 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 玉葱 大根 人参 インゲン 鶏鶏 ハネジウメロン	米 砂糖 みりん 油 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
9	金	ごはん イカカツ▲ 南瓜煮 供きうどん▲ オクラの煮浸し 厚揚げカレー炒め・フルーツ	イカ 青のり	にんにく 鶏肉 キャベツ 人参 オクラ オレンジ	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 油	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉
13	火	ごはん 野菜肉巻き▲ さくら焼売▲ 春雨ソテー・ツナサラダ インゲンソテー・フルーツ 野菜ゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン ハム	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 生姜 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 インゲン 人参 バイナップル	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ 油 野菜ゼリー	醤油 塩 白醤油 和風だし 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
14	水	ごはん ハート型コロッケ▲ たこウィンナー 海菜コンソテー ピーマンの肉味噌炒め 白菜とおかかのサラダ・フルーツ	大豆たん白 ウィンナー	玉葱 ほうれん草 玉葱 ピーマン パプリカ 白菜 人参 ハネジウメロン	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 小麦粉 米粉 でん粉 とうもろこし 油 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 酢 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 こしょう
15	木	ごはん ハンバーグオーロラソースがけ▲ コーンボール マカロニソテー▲ シャーマンポテト 胡瓜の煮じそ和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 いとより ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 ピーマン 玉葱 パセリ粉 もやし 胡瓜 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	香辛料 クチャップ 塩 クチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 煮じそドレッシング
16	金	ごはん 豚肉と厚揚げの和風炒め 鶏肉と厚揚げ▲ さつま揚げ煮 ごぼうサラダ ウィンナーグチャップ炒め・フルーツ	豚肉 厚揚げ 大豆たん白 豆腐 のり 鶏肉 味噌 さつま揚げ	玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 にんにく	米 油 砂糖 みりん でん粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	和風だし 醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう
19	月	ごはん タンダーチキン ハッシュポテト キャベツソテー 若布と竹輪の酢の物▲ カリフラワーソテー・フルーツ	鶏肉	にんにく キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 カリフラワー パプリカ オレンジ	米 じゃが芋でん粉 砂糖 油 油 油 油	みりん 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 酢 塩 中華味 塩 こしょう
20	火	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 マカロニツナサラダ▲ ひじきの煮じそ和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 枝豆 シーチキン ひじき	白菜 玉葱 鶏鶏 胡瓜 人参 キャベツ 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 煮じそドレッシング
21	水	炊込みごはん サバの塩焼き さつま芋甘煮 金平レンコン ほうれん草チキンサラダ なます・フルーツ	昆布 サバ	人参 レンコン 椎茸 鶏鶏	米 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし
22	木	ごはん チキン南蛮▲ 粉ゆき手 もやし炒め 高野豆腐煮 南瓜ソテー・フルーツ	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 パセリ粉 もやし 人参 ピーマン	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 じゃが芋 油 砂糖 油	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 中華味 塩 こしょう
26	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め エビフライ▲○ ブロッコリー カレーツナじゃが もやしとニラの炒め物・フルーツ	豚肉 大豆たん白 エビ ブロッコリー シーチキン ハム	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー 玉葱 人参 インゲン もやし ニら にんにく オレンジ	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 油	クチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 醤油 塩 こしょう
27	火	若布ごはん 鶏肉の味噌焼き コーンボール 和風スバゲティ▲・切干大根煮 コーンスローサラダ・フルーツ 米粉のスイートポテト	若布ごはんの素 鶏肉 味噌 いとより 枝豆 豆腐 海藻 大豆	にんにく 玉葱 ほうれん草 人参 切干大根 インゲン キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 寒天 香辛料
28	水	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ おからポテト 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ 小松菜の煮浸し・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 おから 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 ハネジウメロン	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 焼きそば糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
29	木	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール じゃが芋金平 青菜ソテー 春雨の酢の物・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 パセリ粉 ほうれん草 玉葱 胡瓜 人参 バイナップル	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 じゃが芋 油 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 クチャップ 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 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□□