



2024年3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	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 海苔巻き唐揚げ▲ インゲンとウィンナーの炒め物 フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり ウィンナー	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく インゲン りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油	酢 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 みりん 香辛料 醤油 塩 こしょう
4	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ コーンボール 焼きそば▲ ブロッコリーおかか和え フルーツ	鶏肉 牛肉 いとどり 花かつお	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば種 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ 人参煮 青菜コーンソテー 五目煮豆 フルーツ	のり 鶏肉 大豆	生姜 にんにく 人参 ほうれん草 玉葱 レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 ハイン缶	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	塩 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
6	水	炊込みごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ 和風スパゲティ▲ もやしナムル フルーツ	昆布 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 人参 白桃缶	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ スパゲティ 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 酢 醤油
7	木	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 炒り豆腐 フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 豆腐 鶏肉 フルーツ	玉葱 菊 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 人参 葱 インゲン りんご	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油
8	金	炊ごはん(ゆかり) カレーコロッケ▲ たこウィンナー 金平ごぼう 胡瓜とツナの酢の物 フルーツ	ウィンナー 若布 シーチキン	玉葱 ごぼう 人参 胡瓜 ハイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 塩
11	月	ごはん 里コロッケ▲ ロールキャベツ▲ マカロニソテー▲ ひじきサラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 ひじき シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 胡瓜 洋梨缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パン粉 油 コーンスターチ マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
12	火	塩むすび 鶏肉ハーベキューソース おからポテト 青菜ソテー 切干大根のカレー炒め・フルーツ 米粉のりんごタルト	鶏肉 おから 豆乳 鶏肉 豆乳	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 ビーマン みかん缶 りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 油 とうもろこし 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	塩 みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉 塩 こしょう
13	水	炊込みおにぎり サケの照焼き 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ じゃが芋青のり炒め フルーツ	昆布 サケ 竹輪 青のり ウィンナー	キャベツ 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油
14	木	炊ごはん(なめし) 肉団子のトマト煮 チキンナゲット▲ ブロッコリー キャベツ塩昆布和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 塩昆布	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ 人参 白桃缶	米 砂糖 でん粉 油 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油	なめしの素 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 塩 和風だし 醤油
15	金	ごはん 鶏と野菜の味噌炒め 蒸しとうもろこし ーロイカフライ▲ 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 イカ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 大根 人参 蒟蒻 インゲン 黄桃缶	米 砂糖 油 とうもろこし 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	月	ごはん エビカツタルタルがけ▲ ポークウィンナー 野菜ソテー じゃが芋ケチャップ煮 フルーツ	エビ イカ ウィンナー 枝豆	玉葱 バセリ粉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 人参 黄桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
19	火	炊ごはん(ゆかり) 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜の揚げ煮 焼売▲ 青菜の和え物 フルーツ	豚肉 大豆たん白 南瓜 豚肉 花かつお	人参 ビーマン 椎茸 にんにく 生姜 南瓜 玉葱 小松菜 人参 ハイン缶	米 春雨 油 砂糖 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油
21	木	おにぎり 揚げ鶏しモン煮▲ さつま揚げ煮 もやし炒め ひじき煮 フルーツ	のり 鶏肉 さつま揚げ ひじき 油揚げ	生姜 にんにく レモン果汁 もやし パプリカ ビーマン 人参 インゲン 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
22	金	ごはん ささみ磯辺フライ▲ チリソースボール じゃが芋金平 カリフラワー甘酢和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 カリフラワー 人参 りんご	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 和風だし 醤油 酢 塩

☆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…□