



# 2024年3月分こんだて



瀬戸SOLAN小学校  
(通常サイズ)

日	曜	メニュー	材料名			
			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・ハーフカレー■▲ 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 厚揚げ味噌煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白	りんごピューレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生菜 こんにく インゲン りんご	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 和風だし 醤油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 砂糖	グチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 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 和風だし
4	月	ごはん 照焼きハンバーグ▲ コーンポル 焼きそば▲ フロッコリーおかわ和え ポテトサラダ・フルーツ	鶏肉 牛肉 いとより 花かつお シーチキン	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 人参 胡瓜 バイナップル	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 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
5	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 人參 青菜コーンソテー 豆腐煮 キャベツのツナ和え・フルーツ	鶏肉 大豆 シーチキン	生菜 にんにく 人参 ほうれん草 玉葱 レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 キャベツ パプリカ ハネジウメロン	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	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩
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 麻婆大根・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 生菜 玉葱 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 人参 大根 葱 玉葱 生菜 オレンジ	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 砂糖 片栗粉	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 醤油 油 中華味 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 ほうれん草チキンサラダ・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 ほうれん草チキンサラダ・フルーツ	玉葱 葱 ビーマン 人参 生菜 にんにく 玉葱 生菜 人参 葱 インゲン ほうれん草 玉葱 人参 りんご	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
8	金	ごはん 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 春雨ソテー・フルーツ	ウィンナー 若布 シーチキン 鶏肉	玉葱 ごぼう 人参 胡瓜 玉葱 人参 ビーマン ハネジウメロン	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 春雨 油	カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 酢 塩 中華味 醤油 塩 こしょう
11	月	ごはん 里コロッケ▲ ロールキャベツ▲ マカロニサラダ▲ ひじきサラダ 青梗菜中華炒め・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 青梗菜 玉葱 人参 オレンジ	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 油	塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン グチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
12	火	ごはん 鶏肉バーベキューソース おからポテト 青菜ソテー・切干大根のカレー炒め 根菜サラダ・フルーツ 米粉のりんごタルト	鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 ビーマン レンコン 人参 胡瓜 バイナップル りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	みりん 塩 こしょう グチャップ ソース 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉 醤油 塩 こしょう
13	水	炊込みごはん サケの照焼き 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ じゃが芋のり炒め 白飯の煮込み・フルーツ	昆布 サケ 竹輪 青のり ウィンナー 油揚げ	キャベツ 人参 白菜 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
14	木	肉団子のトマト煮 チキンナゲット▲ フロッコリー キャベツ塩昆布和え 枝豆コーンソテー・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 塩昆布 枝豆	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ 人参 パプリカ ハネジウメロン	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 とうもろこし 油	酢 醤油 香辛料 グチャップ 塩 和風だし 醤油 塩
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 大根と鶏肉の煮物 花かんも煮・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 イカ がんもどき	キャベツ 玉葱 人参 生菜 にんにく 大根 人参 蒟蒻 インゲン バイナップル	米 砂糖 油 とうもろこし 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
18	月	ごはん エビカツタルタルかけ▲○ ポークウィンナー 野菜ソテー じゃが芋グチャップ煮 若布の和風サラダ・フルーツ	エビ イカ ポークウィンナー 枝豆 若布 シーチキン	玉葱 ハセリ粉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 人参 玉葱 パプリカ ハネジウメロン	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 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう グチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
19	火	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜の揚げ煮 焼売▲ 青菜の和え物 電気ほろ煮・フルーツ	豚肉 大豆たん白 南瓜 豚肉 玉葱 花かつお 鶏肉	人参 ビーマン 椎茸 にんにく 生菜 小松菜 人参 葱 インゲン オレンジ	米 春雨 油 砂糖 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
21	木	ごはん 揚げ鶏しもん煮▲ さつま揚げ煮 もやし炒め ひじき煮 フロッコリーサラダ・フルーツ	鶏肉 さつま揚げ もやし炒め ひじき 油揚げ	生菜 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 ブロッコリー 人参 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 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
22	金	ごはん ささみ磯辺フライ▲ チリソースポル じゃが芋金平 カリフラワー甘酢和え 小松菜ソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 ハム	玉葱 人参 カリフラワー 人参 小松菜 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 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 グチャップ 中華味 和風だし 醤油 酢 塩 中華味 塩 こしょう
25	月	ごはん 照焼きチキン 大学芋風 スパゲティカレーソテー▲ コーンサラダ もやしのゆかり和え・フルーツ	鶏肉 大学芋風 コーンサラダ もやしのゆかり和え・フルーツ	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 ハセリ粉 もやし 胡瓜 人参 オレンジ	米 砂糖 でん粉 さつま芋 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	みりん 塩 こしょう 醤油 醤油 カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう ゆかり粉 塩
26	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ レンコンの天ぷら▲ フロッコリーソテー・糸蒟蒻の炒め煮 白菜たくあん和え・フルーツ 豚しゃぶ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 鶏肉の揚げ煮 油揚げ 枝豆 白菜たくあん和え・フルーツ	キャベツ 玉葱 人参 生菜 レンコン ブロッコリー 人参 蒟蒻 白菜 たくあん ハネジウメロン	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 揚げ粉	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
27	水	ごはん サバの味噌焼き ハムステーキ 焼きそば▲ ほうれん草のお浸し さつま芋と大豆の甘辛炒め・フルーツ	サバ 味噌 ハム 花かつお 大豆	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 もやし バイナップル	米 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 さつま芋 砂糖 油	塩 こしょう ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油
28	木	ごはん 鶏肉のカレー炒め 粉ふき芋 枝豆 大根のおかわサラダ オクラ煮・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 花かつお	玉葱 人参 ハセリ粉 大根 胡瓜 オクラ りんご	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 醤油 和風だし 醤油
29	金	ごはん 野菜コロッケ▲ 1輪焼き▲ キャベツソテー ミートパンネ▲ レンコン金平・フルーツ	鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生菜 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 レンコン 人参 蒟蒻 インゲン ハネジウメロン	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 パンネ 砂糖 油 砂糖 油	塩 白こしょう 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう グチャップ 中華味 塩 こしょう 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…◇