



# 2024年4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
8	月	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト マカロニソテー▲ フロッキーと竹輪の炒め物▲ フルーツ	鶏肉 牛肉  竹輪	玉葱 レンコン 玉葱 人参 ビーマン フロッキー ハブリカ りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 油	香辛料 醤油 ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 醤油 塩 こしょう
9	火	塩むすび 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め レンコンの天ぷら▲ 人参煮 青梗菜の和え物・フルーツ 米粉のメープルマフィン	鶏肉 大豆たん白 青のり  シーチキン 豆乳 豆乳粉末 海藻	人参 インゲン んにく 生姜 レンコン 人参 青梗菜 玉葱 黄桃缶	米 さつま芋 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 米粉 砂糖 メープルシロップ	塩 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
10	水	炊込みごはん 一口白身魚フライ▲ さつま揚げ煮 焼きうどん▲ 肉じゃが フルーツ	昆布 ホキ 青のり さつま揚げ  鶏肉	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻  キャベツ 人参 玉葱 人参 グリンピース ハイン缶	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 砂糖 油  うどん 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
11	木	ごはん イカカツ▲ 焼売▲ レンコン金平 大豆のチリコンカン フルーツ	イカ 青のり 豚肉 大豆 鶏肉 枝豆	んにく 玉葱 レンコン 人参 ビーマン 玉葱 んにく みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 塩 和風だし 醤油 ケチャップ カレー粉 ソース 酢
12	金	炊込みごはん(なめし) 鶏の照りかけ▲ 粉ふき手 青菜コーンソテー 春雨サラダ フルーツ	鶏肉	生姜 んにく ハセリ粉 ほうれん草 玉葱 ハブリカ 玉葱 人参 胡瓜 白桃缶	米 砂糖 小麦粉 コーンミール 小麦粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 春雨 砂糖	なめしの素 醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 酢 醤油
15	月	ごはん 味噌カツ▲ オクラ煮 もやし炒め 花がんと煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌  がんもどき	オクラ もやし 人参 ビーマン  黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
16	火	炊込みごはん(ゆかり) エビフライ▲ 八幡巻▲ 焼きそば▲ ほうれん草サラダ フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖 みりん 焼きそば 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩 醤油 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう
17	水	枝豆ごはん サバのカレー焼き ハムステーキ じゃが芋カレー金平 コーンスローサラダ フルーツ	枝豆 サバ ハム	じゃが芋 人参 ハセリ粉 キャベツ 人参 胡瓜 白桃缶	米 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 カレー粉 塩 カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
18	木	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 南瓜煮 枝豆 ひじき煮 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 南瓜 枝豆 ひじき 油揚げ フルーツ	ビーマン ハブリカ 人参 南瓜 人参 インゲン ハイン缶	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	酢 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油
19	金	おにぎり 聖コロッケ▲ だこウィンナー キャベツソテー フロッキーカリフラワーソテー フルーツ	のり ウィンナー	キャベツ 人参 玉葱 フロッキー カリフラワー ハブリカ みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 油 油 油	塩 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
22	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き さくら焼売▲ 青菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 油揚げ	んにく 生姜 玉葱 生姜 ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 人参 インゲン 洋梨缶	米 砂糖 じゃが芋でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
23	火	塩むすび 野菜コロッケ▲ ミートボール スパゲティソテー▲ ツナサラダ・フルーツ りんごゼリー	鶏肉 豚肉 大豆粉  シーチキン	玉葱 人参 玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 みかん缶	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 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	塩 塩 白こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
24	水	炊込みごはん 焼きザケタルタルソース コンボール もやしソテー キャベツとチキンの青じそサラダ フルーツ	昆布 サケ いとより 鶏肉	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 ハセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 人参 りんご	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 小麦粉 油 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング
25	木	ごはん 豚肉ケチャップ炒め おからポテト フロッキー 豆腐チャンプル フルーツ	豚肉 大豆粉 おから 豆乳 豆腐 鶏肉 フルーツ	玉葱 ビーマン フロッキー 人参 葱 椎茸 黄桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油
26	金	炊込みごはん(なめし) 豆腐ハンバーグ▲ 蒸しとうもろこし 金平ごぼう マカロニカレーソテー▲ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 枝豆 ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ごぼう 人参 玉葱 ハイン缶	米 パン粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖	なめしの素 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 カレー粉 ケチャップ 塩 こしょう
30	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつま揚げ煮 春雨中華炒め 大根味噌煮 フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 味噌 枝豆	生姜 んにく 玉葱 ビーマン 人参 大根 人参 りんご	米 砂糖 小麦粉 コーンミール 小麦粉 油 春雨 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 醤油 和風だし

☆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…□