



# 2024年4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	月	ごはん 青いしんけんフィレ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソース▲ 白菜サラダ 青菜の煮浸し・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 花かつお 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン 白菜 人参 小松菜 玉葱 オレンジ	米 めん粉 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 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 砂糖	塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 しょう油 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油
2	火	ごはん イカフリッターチリソース和え▲ さつま揚げ フロッキーソース 厚揚げの肉味噌がけ なみル・フルーツ	イカ 厚揚げ 鶏肉 味噌 枝豆	葱 ブロッコリー 人参 もやし 人参 胡瓜 バイナップル	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつま 砂糖 砂糖 砂糖 油	塩 中華味 醤油 酢 ケチャップ 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 中華味 醤油 酢
3	水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 竹輪の天ぷら▲ 枝豆 大根金平 コンソテー・フルーツ	豚肉 大豆粉 竹輪 青のり 枝豆	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく 玉葱 大根 人参 インゲン パプリカ パセリ粉 りんご	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 油 とうもろこし 油	中華味 醤油 塩 しょう油 塩 和風だし 醤油 塩 しょう油
4	木	ごはん 野菜春巻き▲ ミートボール キャベツのおかか和え 南瓜ソテー マカロニサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 花かつお	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 キャベツ 人参 南瓜 フロッキー 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油
5	金	ごはん・ハーフカレー▲ タンドリーチキン 星字の串揚げ もやしのゆかり和え 若布の酢物▲ ごぼうサラダ・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 星字の串揚げ もやし 竹輪 若布 枝豆 ごぼう 枝豆	りんご ビューレ ココナツミルク チャツネ にんにく もやし 人参 胡瓜 人参 ごぼう 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード ほろみつ じゃが芋でん粉 砂糖 塩 砂糖 片栗粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ カレー粉 塩 ホークエキス みりん 塩 しょう油 カレー粉 中華味 和風だし 醤油 ゆかり粉 醤油 酢 塩 醤油 塩 しょう油
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▲ 切干大根のはりほり漬け・フルーツ	鶏肉 牛肉 竹輪 昆布	玉葱 玉葱 人参 ビーマン パプリカ パプリカ 切干大根 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 パプリカ 油 砂糖 砂糖	香辛料 醤油 ケチャップ 塩 香辛料 カレー粉 塩 しょう油 カレー粉 醤油 塩 しょう油 酢 醤油
9	火	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め レンコンの天ぷら▲ 人参・青梗菜の和え物 ひじきと豆腐の炒り煮・フルーツ 米粥のメープルマフィン	鶏肉 大豆たん白 青のり ソーチン 豆腐 ひじき 枝豆 豆腐 豆腐粉 海藻	人参 インゲン にんにく 生姜 レンコン 人参 青梗菜 玉葱 人参 バイナップル	米 さつま芋 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 砂糖 油 米粉 砂糖 メープルシロップ	中華味 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油
10	水	炊込みごはん 一口身魚フライ▲ さつま揚げ煮 焼きうどん▲ 肉じゃが キャベツとウィンナーのソテー・フルーツ	鶏肉 牛肉 一口身魚のり さつま揚げ 鶏肉 ウィンナー	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 キャベツ 玉葱 パプリカ オレンジ	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 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油
11	木	ごはん イカカツ▲ 焼肉▲ レンジコン金平 大豆のチリコンカン 胡瓜の中華和え・フルーツ	イカ 青のり 豚肉 レンジコン 大豆 鶏肉 枝豆 鶏肉	にんにく 玉葱 レンコン 人参 ビーマン 玉葱 にんにく 大根 胡瓜 人参 ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 玉葱 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 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 中華味 醤油 酢
12	金	ごはん 鶏の照りかけ▲ 粉ふき手 青菜コンソテー 春雨サラダ 豆腐煮・フルーツ	鶏肉 粉ふき手 青菜コンソテー 春雨サラダ 豆腐煮・フルーツ	生姜 にんにく パセリ粉 ほうれん草 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 胡瓜 レンコン ごぼう 人参 椎茸 インゲン バイナップル	米 砂糖 でん粉 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 油 片栗粉	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 しょう油 中華味 酢 醤油 和風だし 醤油
15	月	ごはん 味噌カツ▲ オクラ煮 もやし炒め 花がんも煮 若竹煮・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 がんもどき 若布	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 キャベツ 玉葱 パプリカ オレンジ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
16	火	ごはん エビフライ▲○ 八幡巻煮▲ 焼きそば▲ ほうれん草サラダ 大根と生枝の煮物▲・フルーツ	エビ 鶏肉 ほうれん草 鶏肉	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 大根 人参 インゲン オレンジ	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 焼きそば 醤油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 生麩 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 ソース 塩 しょう油 塩 しょう油 和風だし 醤油
17	水	ごはん サバのカレー焼き ハムステーキ ししが芋ソテー金平 コールスロウサラダ 豚肉煮・フルーツ	サバ ハム 鶏肉 味噌	じゃが芋 人参 パセリ粉 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく バイナップル	米 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 油 片栗粉	カレー粉 塩 カレー粉 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 中華味 醤油
18	木	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 南瓜煮 枝豆 ひじき煮 厚揚げ・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 ひじき 油揚げ ハム	ビーマン パプリカ 人参 南瓜 人参 インゲン 小松菜 人参 ハネジウメロン	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 油 とうもろこし	酢 醤油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油
19	金	ごはん 味噌コロッケ▲ たこウィンナー キャベツソテー フロッキーカリフラワーソテー レンジコンのり炒め▲・フルーツ	ウィンナー	人参 インゲン キャベツ 人参 玉葱 パプリカ パプリカ レンジコン 人参 オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 油 油 油 とうもろこし	塩 香辛料 中華味 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油
22	月	ごはん 鶏肉の生姜焼き さくら焼肉▲ 青菜ソテー 切干大根煮 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 油揚げ 高野豆腐	にんにく 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 バイナップル	米 砂糖 じゃが芋でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 白醤油 和風だし 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
23	火	ごはん 野菜コロッケ▲ ミートボール スパゲティソース▲・ツナサラダ ビーマン塩昆布和え・フルーツ りんごゼリー	鶏肉 豚肉 大豆粉 ソーチン 塩昆布	玉葱 人参 玉葱 玉葱 人参 キャベツ ビーマン パプリカ 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 じゃが芋 砂糖 でん粉 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 砂糖 りんごゼリー	塩 白しょう油 酢 醤油 香辛料 ケチャップ ケチャップ 塩 しょう油 醤油
24	水	炊込みごはん 焼きサケタルタルソース コーンボール もやしソテー キャベツとチキンの青じそサラダ 厚揚げ・フルーツ	昆布 サケ いりごり 鶏肉 油揚げ 枝豆	人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 人参 椎茸 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 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 しょう油 塩 中華味 塩 しょう油 青じそドレッシング 和風だし 醤油
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 若布の和え物・フルーツ	豚肉 大豆粉 おから 豆乳 フロッキー 豆腐 鶏肉 若布 ソーチン	玉葱 ビーマン パプリカ 人参 葱 椎茸 人参 オレンジ	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	ケチャップ 中華味 塩 しょう油 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
26	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 菜ととうもろこし 金平ごぼう マカロニカレーソテー▲ ほうれん草のお浸し・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 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ごぼう 人参 玉葱 ほうれん草 もやし ハネジウメロン	米 パン粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 とうもろこし 和風だし 醤油 カレー粉 ケチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油
30	火	ごはん 鶏の串揚げ▲ さつま揚げ煮 春雨中華炒め 大根味噌煮 インゲンのツナマヨ和え・フルーツ	鶏肉 さつま揚げ 味噌 枝豆 ソーチン	生姜 にんにく 玉葱 ビーマン 人参 大根 人参 インゲン 人参 りんご	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 春雨 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 醤油 和風だし 醤油 塩 しょう油

☆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…○ カニ…○