



2024年5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	水	おにぎり 豚肉のしくれ煮 竹輪の天ぷら▲ 人参煮 枝豆コーンのマヨ和え フルーツ	のり 豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり 枝豆	ごぼう 玉葱 ハブリカ 生姜 人参 パセリ粉 みかん缶	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 和風だし 醤油 塩
2	木	ごはん おろしハンバーグ▲ さつま芋甘煮 マカロニ和風炒め▲ 苜蓿の青じそサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 苜蓿	玉葱 大根 玉葱 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 白揚げ	米 パン粉 でん粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 青じそドレッシング
7	火	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール もやし炒め 苜蓿煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 苜蓿	玉葱 もやし 人参 ビーマン 筍 人参	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 油 砂糖	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
8	水	ごはん サケの塩焼き 焼売▲ 焼きうどん▲ さつま芋サラダ フルーツ	サケ 豚肉 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 ハブリカ パセリ粉 りんご	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
9	木	懐こはん(ゆかり) 鶏肉とキャベツの味噌炒め おからポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 おから 豆乳 高野豆腐 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 インゲン ハイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	金	ごはん 野菜肉巻き▲ レンコンの天ぷら▲ キャベツのゆかり和え ドライカレー フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 枝豆	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 レンコン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油	醤油 塩 和風だし 醤油 ゆかり粉 カレー粉 中華味 ケチャップ ソース 塩 こしょう
13	月	ごはん 里コロッケ▲ ブロッコリー ミートパン▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 ハイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	塩 香辛料 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
14	火	ほむすび 揚げ鶏しそ煮▲ 人参煮 もやしソテー 青菜のお浸し・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 花かつお	生姜 にんにく レモン果汁 人参 もやし 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 人参 みかん缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 ぶどうゼリー	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
15	水	ごはん チンジャオロース たこウィンナー 枝豆 カリフラワー甘酢和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 ウィンナー 枝豆	玉葱 筍 ビーマン 人参 生姜 にんにく カリフラワー ブロッコリー ハブリカ 黄桃缶	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酢 塩
16	木	サケごはん イカカツ▲ 里芋煮 レンコン金平 大根と鶏肉の煮物 フルーツ	サケフレーク イカ 青のり	にんにく レンコン 人参 大根 人参 鶏肉 インゲン りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 里芋 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
17	金	懐こはん(なめし) 野菜巻き▲ 粉ふき芋の青のり和え 青菜ソテー 大豆のトマト煮 フルーツ	青のり 大豆 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 油 砂糖	なめしの素 醤油 塩 塩 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
20	月	ごはん エビカツ▲○ ウィンナー ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物▲ フルーツ	エビ イカ ウィンナー 苜蓿 竹輪	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 りんご	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 じゃが芋 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 酢 塩
21	火	懐こはん(ゆかり) 肉団子の豚豚風 ピーマンソテー ブロッコリー 大学芋風 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 ブロッコリー さつま芋 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 醤油 塩 醤油
22	水	おにぎり サバの照焼き コーンボール 和風スバグティ▲ 厚揚げそぼろ煮 フルーツ	のり サバ いとどり 鶏肉 枝豆 厚揚げ	玉葱 ほうれん草 人参 みかん缶	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スバグティ 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜の揚げ煮 野菜炒め アスパラサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 人参 もやし アスパラ 人参 白揚げ	米 パン粉 砂糖 砂糖 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩
24	金	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ハッシュポテト ブロッコリーソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 油揚げ	にんにく ブロッコリー カリフラワー ひじき 人参 インゲン ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 油 砂糖	みりん 塩 こしょう ケチャップ 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	月	ごはん 鶏の塩揚げ▲ 人参煮 春野菜ソテー インゲンの味噌和え フルーツ	鶏肉 味噌	生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 ビーマン インゲン 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 春雨 砂糖 油 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし
28	火	ごはん 豚肉のカレー炒め 蒸しとうもろこし 枝豆 ウィンナーケチャップ煮・フルーツ 米粉のガトーショコラ	豚肉 大豆たん白 枝豆 ウィンナー 豆乳	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 ビーマン りんご	米 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 米粉 油 でん粉 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
29	水	ごはん 一口白身魚フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロッコリーソテー フルーツ	ホキ 青のり ハム	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油	塩 ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
30	木	懐こはん(なめし) 鶏肉ハンバーグソース 一口イカフライ▲ キャベツソテー 大根と竹輪の煮物▲ フルーツ	鶏肉 イカ 竹輪	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 インゲン ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖	なめしの素 みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	金	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ 金平レンコン ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 ほうれん草 人参 白揚げ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンイオン 和風だし 醤油 塩 こしょう

☆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●□