



2024年6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
3	月	ごはん イカカツ▲ たこウィンナー ビーフソテー 小松菜の煮浸し フルーツ	イカ 青のり ウィンナー 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン 小松菜 人参 みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 ビーフン 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油
4	火	豚こはん(なめし) ハンバーグ▲ おからポテト スパゲティソテー▲ コールスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳 枝豆	玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 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	なめしの素 ケチャップ 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
5	水	ごはん 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め エビフライ▲○ ブロッコリー 胡瓜と若布の和え物 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 エビ 若布 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン にんにく ブロッコリー 胡瓜 黄桃缶	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 小麦粉 油	ケチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 塩 青じそドレッシング
6	木	豚こはん 野菜コロッケ▲ チリソースポル キャベツのゆかり和え 豆腐チャップル フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆粉	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 人参 葱 椎茸 ハイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 砂糖 油	塩 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 ゆかり粉 和風だし 醤油
7	金	ごはん 鶏肉の味噌焼き 焼売▲ 青菜コーンと和え 切干大根のカレー炒め フルーツ	鶏肉 味噌 豚肉 鶏肉	にんにく 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 ニラ 人参 洋梨缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉 塩 こしょう
10	月	ごはん チキンリング▲ 野菜肉巻き▲ 焼きうどん▲ ジャーマンポテト フルーツ	鶏肉 植物性たん白 鶏肉 大豆粉	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 グリンピース パプリカ みかん缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	チキンエキス 塩 香辛料 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
11	火	ごはん ソース豚カツ▲ 人参煮 キャベツソテー 若おかか煮・フルーツ 野菜ゼリー	豚肉 大豆粉 花かつお 若布	人参 キャベツ 人参 玉葱 葱 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 野菜ゼリー	塩 醤油 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	水	豚こはん(ゆかり) サバの塩焼き コーンポル 焼売ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	サバ いどより 枝豆	ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 パプリカ りんご	米 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
13	木	塩むすび 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 ひじきとツナのサラダ フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 枝豆 ひじき シーチキン	白菜 玉葱 鶏腿 ほうれん草 人参 黄桃缶	米 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 酢 醤油
14	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 粉ふき芋カレー風味 野菜炒め 大根金平 フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく パセリ粉 キャベツ もやし 人参 ビーマン 大根 人参 インゲン ハイン缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 じゃが芋 油 砂糖 油	醤油 香辛料 塩 カレー粉 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ 蒸しとうもろこし 金平ごぼう ミートパンネ▲ フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 人参 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 砂糖 パンネ 砂糖 油	塩 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう
18	火	おにぎり 葉コロッケ▲ ウィンナー マカロニ和風ソテー▲ コーンサラダ フルーツ	のり ウィンナー	玉葱 ほうれん草 人参 人参 パセリ粉 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
19	水	ごはん タンドリーチキン 南瓜煮 ブロッコリーソテー ツナ大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆 シーチキン	にんにく 胡瓜 ブロッコリー 人参 人参 インゲン りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 油 砂糖	みりん 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	木	豚こはん(なめし) 味噌味つくね▲ レンコンの天ぷら▲ 焼きそば▲ 野菜のケチャップソテー フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 青のり ウィンナー	玉葱 人参 葱 ごぼう 葱 レンコン キャベツ 玉葱 人参 玉葱 パセリ粉 白桃缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 砂糖 油	なめしの素 塩 醤油 こしょう 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 中華味 ケチャップ 醤油 塩 こしょう
21	金	ごはん 野菜巻き▲ ミートボール ビーフソテー 若布の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 若布 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 中華味 醤油 酢 塩
24	月	ごはん エビカツ▲○ 粉ふき芋 キャベツソテー 青菜とウィンナーソテー フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 もやし りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 油 とうもろこし 油	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
25	火	豚こはん(ゆかり) 酢豚▲ さくら焼売▲ ブロッコリー 高野豆腐煮・フルーツ 米粉のスイートポテト	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 高野豆腐 豆腐 海藻 大豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン レンコン 玉葱 生姜 ブロッコリー 黄桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 コーンミール 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	ゆかり粉 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 香辛料 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 塩 巻天 香料
26	水	ごはん サケの照焼き チキンナゲット▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	サケ 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう
27	木	塩むすび 豚肉の生姜焼き 大学芋 枝豆 ひじき煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆 油揚げ	玉葱 人参 生姜 ひじき 人参 インゲン 洋梨缶	米 油 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油
28	金	ごはん コーンコロッケ▲ ハムステーキ カレースパゲティ▲ ピーマン肉味噌炒め フルーツ	ハム 鶏肉 味噌	ほうれん草 玉葱 ピーマン パプリカ 白桃缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 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…□