



# 2024年7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 イカフリッターオーロラソースがけ▲ 鶏しょうもろこし ブロックリーター じゃが芋のカレーソテー 厚揚げ煮・フルーツ	イカ ウィンナー 厚揚げ	ブロックリーター 人参 玉葱 人参 パセリ粉 りんご	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 和風だし 醤油
2	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 里芋の串揚げ 青菜ソテー コーンサラダ 茹野菜・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 ほうれん草 玉葱 人参 人参 パセリ粉 南瓜 オレンジ	米 パン粉 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
3	水	ごはん 鶏肉バーベキューソース さつまいも甘煮 三色ナムル 大根と鶏肉の煮物 オクラツナの煮じそサラダ・フルーツ	鶏肉 シーチキン	にんにく もやし 小松菜 人参 大根 人参 鶏肉 インゲン オクラ ハネジウメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつまいも 砂糖 油 砂糖 とうもろこし	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 煮じそドレッシング
4	木	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ 青梗菜とハムのソテー 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 ハム 塩昆布	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 白菜 たくあん 人参 りんご 砂糖	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 味噌カツ▲ 人参煮 キャベツソテー 煮野豆煮 レンコンおから煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆粉 味噌 人参 煮野豆煮 花かつお	りんごビュレ ココナツツミルク チャツネ 人参 キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 インゲン オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード ほろみつ パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 キャベツ 玉葱 人参 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 塩 醤油 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
8	月	ごはん ーロイカフライ▲ ハムステーキ キャベツ塩昆布和え 糸落しとツナの炒め煮 大根サラダ・フルーツ	イカ ハム 塩昆布 シーチキン	キャベツ もやし パプリカ 落し 人参 インゲン 大根 胡瓜 人参 りんご	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう
9	火	ごはん チンジャオロース 焼売▲ 枝豆 もやしと若布の中華和え・さつまいも大豆の甘がらめ フルーツ・米粉のスイートポテト	豚肉 大豆たん白 豚肉 枝豆 若布 大豆 豆腐 海藻 大豆	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 もやし 人参 ハネジウメロン	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 砂糖 さつまいも 砂糖 米粉 ショートニング 油	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 塩 中華味 醤油 酢 塩 香辛料
10	水	ごはん サバの照焼き チキンリング▲ じゃが芋甘煮 ほうれん草サラダ 花がんも煮・フルーツ	サバ 鶏肉 植物性たん白 花がんも	人参 パセリ粉 ほうれん草 玉葱 パプリカ オレンジ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 チキンエキス 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 醤油 和風だし 醤油
11	木	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲ カリフラワー甘酢和え コーンソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン カリフラワー ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲティ 砂糖 油 砂糖 とうもろこし 油	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 中華味 醤油
12	金	ごはん のり巻き串揚げ▲ ミートボール レンコン金平 インゲンの味噌和え 香煎サラダ・フルーツ	鶏肉 のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 味噌 ハム	生姜 にんにく 玉葱 レンコン 人参 インゲン 人参 玉葱 胡瓜 ハネジウメロン	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 春雨 砂糖	醤油 塩 みりん 香辛料 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 中華味 醤油 酢
16	火	ごはん エビカツ▲ 粉ふき芋 野菜ソテー ブロックリーの和かか和え 切り干し大根のほりほり揚げ・フルーツ	エビ イカ 花かつお 昆布	パセリ粉 キャベツ 人参 もやし ブロックリーター パプリカ 切干大根 人参 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 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油
17	水	ごはん 星コロッケ▲ 枝豆 焼きそば▲ 白菜のコーンスローサラダ 五目ひじき煮・フルーツ	枝豆 ひじき	キャベツ 玉葱 人参 白菜 人参 胡瓜 レンコン 人参 インゲン バイナップル	米 じゃが芋 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き ハッシュポテト 巻のこの和風スパゲティ▲ 麻婆豆腐 小松菜の昆布和え・フルーツ	鶏肉 青のり 豆腐 鶏肉 味噌 昆布	にんにく ほうれん草 平菇 なめこ しめじ 玉葱 人参 葱 ニラ 生姜 にんにく 小松菜 玉葱 人参 ハネジウメロン	米 じゃが芋でん粉 じゃが芋 油 上新粉 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 和風だし 醤油
19	金	ごはん 銀焼きハンバーグ▲ コーンボール ブロックリーソテー ポテトサラダ もやしの中華和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 いとより 枝豆 ハム	玉葱 ブロックリーター 人参 人参 もやし 胡瓜 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 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 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 酢 醤油
22	月	ごはん 鶏の塩田揚げ▲ オクラ煮 もやしソテー さつまいも甘煮 マカロニサラダ▲・フルーツ	鶏肉 さつまいも	生姜 にんにく オクラ もやし 人参 キャベツ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
23	火	ごはん ーロ白身魚フライ▲ 大学芋 香煎中華炒め 精進草の茹でし・りんごサラダ フルーツ・焼き芋	ホキ 青のり 花かつお ハム	人参 玉葱 ビーマン 青梗菜 もやし キャベツ 胡瓜 りんご バイナップル	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 さつまいも 砂糖 春雨 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 焼き芋	塩 醤油 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
24	水	ごはん 豚肉のチリソース炒め チキンフィレ▲ ブロックリー 豆腐チャンプル 金平ごぼう・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 大豆粉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ブロックリーター 人参 葱 椎茸 ごぼう 人参 インゲン オレンジ	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 油	ケチャップ 中華味 醤油 酢 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
25	木	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ ビーフソテー チキンピーズ 茹野菜・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 大豆 鶏肉 若布	にんにく 玉葱 生姜 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 グリンピース にんにく 葱 人参 ハネジウメロン	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 白醤油 和風だし 中華味 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
26	金	ごはん エビフライ▲ 小松菜煮▲ 和風マカロニソテー▲ ハンバーグサラダ 肉じゃが・フルーツ	エビ 鶏肉 大豆たん白 鶏肉 鶏肉 枝豆	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 パプリカ 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ マカロニ 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 酢 和風だし 醤油
29	月	ごはん 野菜善き煮▲ だこウィンナー 青菜ソテー 切干大根煮 もやしと鶏肉の味噌炒め・フルーツ	ウィンナー 油揚げ 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 人参 インゲン もやし ニラ 人参 オレンジ	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
30	火	ごはん 鶏肉の中華炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 若布の群の物▲ カリフラワーの中華煮・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 若布 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 人参 胡瓜 カリフラワー パプリカ ハネジウメロン	米 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 塩 中華味 塩 こしょう
31	水	ごはん サゲのちゃんちゃん焼き レンコンの天ぷら▲ キャベツの味噌炒め 豆サラダ ひじきの煮じそ和え・フルーツ	サゲ 味噌 書りのり 味噌 大豆 シーチキン 枝豆 ひじき	生姜 レンコン キャベツ 人参 もやし 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 煮じそドレッシング

☆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…□