



2024年7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	月	ごはん イカフリッターオーロソースがけ▲ 蒸しとうもろこし ブロッコリーソテー じゃが芋のカレーソテー フルーツ	イカ ウィンナー	ブロッコリー 人参 玉葱 人参 バセリ粉 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	塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩
2	火	なめしおにぎり 豆腐ハンバーグ▲ 里芋の唐揚げ 青菜ソテー コーンサラダ 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 バセリ粉 みかん缶	米 パン粉 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 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
3	水	ごはん 鶏肉バーベキューソース さつま芋甘煮 三色ナムル 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	鶏肉	にんにく もやし 小松菜 人参 大根 人参 蒟蒻 イングン ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 油 砂糖	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
4	木	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 竹輪▲ 焼きうどん▲ 青梗菜とハムのソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 ハム	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 りんご	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 油	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
5	金	廣ごはん(なめし) 味噌カツ▲ 人参茶 キャベツソテー 高野豆腐茶 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 高野豆腐	人参 キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖	なめしの素 塩 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
8	月	のりごはん ーロイカフライ▲ ハムステーキ キャベツ塩昆布和え 糸落葉とツナの炒め煮 フルーツ	のり イカ ハム 塩昆布 シーチキン	キャベツ もやし ハブリカ 蒟蒻 人参 イングン りんご	米 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
9	火	廣ごはん(ゆかり) チンジャオロース 焼売▲ 枝豆 もやしと若布の中華和え・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 茗荷 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 白桃缶	米 油 片栗粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 醤油 塩 寒天 香料
10	水	塩むすび サバの照焼き チキンリング▲ じゃが芋金平 ほうれん草サラダ フルーツ	サバ 鶏肉 植物性たん白	人参 バセリ粉 ほうれん草 玉葱 ハブリカ 洋梨缶	米 砂糖 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	塩 醤油 塩 チキンエキス 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油 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 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 ハブリカ 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	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
12	金	ごはん のり巻き唐揚げ▲ ミートボール レンコン金平 イングンの味噌和え フルーツ	鶏肉 のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 レンコン 人参 イングン 人参 みかん缶	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	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
16	火	ごはん エビカツ▲○ 粉☆巻き手 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え フルーツ	エビ イカ 花かつお	バセリ粉 キャベツ 人参 もやし ブロッコリー ハブリカ 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	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	水	廣ごはん(なめし) 星コロッケ▲ 枝豆 焼きそば▲ 白菜のコールスローサラダ フルーツ	枝豆	キャベツ 玉葱 人参 白菜 人参 胡瓜 黄桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば麺 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう
18	木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き ハンジュポテト きのこの和風スパゲティ▲ 麻婆豆腐 フルーツ	鶏肉 青のり 豆腐 鶏肉 味噌	にんにく ほうれん草 平茸 なめこ しめじ 玉葱 人参 葱 たら 生姜 にんにく 洋梨缶	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
19	金	ごはん おにぎり 照焼きハンバーグ▲ コーンボール ブロッコリーソテー ポテトサラダ フルーツ	のり 鶏肉 牛肉 いとどり 枝豆	玉葱 ブロッコリー 人参 人参 ハイン缶	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	塩 醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
22	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ オクラ茶 もやしソテー さつま揚げ煮 フルーツ	鶏肉 さつま揚げ	生姜 にんにく オクラ もやし 人参 キャベツ 白桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
23	火	ごはん ーロイカフライ▲ 大芋手風 香煎中華炒め 青梗菜のゆでし・フルーツ 桃ゼリー	ホキ 青のり 花かつお	人参 玉葱 ビーマン 青梗菜 もやし みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 青梗菜 砂糖 油 桃ゼリー	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	水	ごはん 豚肉のチリソース炒め チキンフィレ▲ ブロッコリー 豆腐チャンプル 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 ブロッコリー 人参 葱 椎茸 黄桃缶	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	ケチャップ 中華味 醤油 酢 塩 こしょう 塩 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 フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 大豆 鶏肉	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 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ビーフン 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
26	金	ごはん エビフライ▲○ 八橋焼き▲ 和風マカロニソテー▲ パンハンジサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 大豆たん白 鶏肉	玉葱 人参 イングン こぼろ 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 ハブリカ 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	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
29	月	ごはん 野菜巻巻き▲ だこウィンナー 青菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	ウィンナー 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 人参 イングン 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
30	火	ごはん 鶏肉の中華炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 若布の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 竹輪 若布	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく 人参 胡瓜 白桃缶	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
31	水	ごはん サガのちゃんちゃん焼き レンコンの天ぷら▲ 味噌 キャベツの味噌炒め 豆サラダ フルーツ	サケ 味噌 青のり 味噌 大豆 シーチキン 枝豆	生姜 レンコン キャベツ 人参 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

☆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…□