



2024年10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	火	そばごはん 一口身魚フライ▲ 枝豆 焼きそば▲ 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ	鶏肉 ホク 鶏のり 枝豆	生姜 キャベツ 玉葱 人参 大根 胡瓜 人参 洋梨缶	米 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば種 油 砂糖	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 酢 塩
2	水	ごはん チキンのクチャップソテー コーンポレ キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	鶏肉 いとより ウィンナー	にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 パプリカ 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油	みりん 塩 こしょう クチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
3	木	ゆかりおにぎり 豚肉のチャブチェ 焼売▲ ヤングコーン もやしと若布の中華和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 若布	玉葱 人参 ニラ にんにく 生姜 玉葱 もやし パプリカ パイン缶	米 春雨 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ヤングコーン 砂糖	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 中華味 醤油 塩 こしょう
4	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜煮 焼きうどん▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー パプリカ みかん缶	米 パン粉 砂糖 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩
7	月	ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ のりスパゲティ▲ ひじきとほうれん草のサラダ フルーツ	エビ ハム のり ひじき	玉葱 人参 ほうれん草 人参 鰹焼缶	米 パン粉 小麦粉 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	塩 和風だし 醤油 塩
8	火	飯ごはん(なめし) 鶏肉のカレー炒め スマイルポテト ブロッコリー 大豆と竹輪の甘辛炒め▲・フルーツ みかんゼリー	鶏肉 大豆たん白 大豆 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 鰹 鶏肉 パイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖 油 みかんゼリー	なめしの素 カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 塩 醤油
9	水	ごはん サバの塩焼き ロールキャベツ▲ 金平ごぼう マカロニサラダ▲ フルーツ	サバ 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう
10	木	ごはん 野菜香辛料▲ ミートボール ピーマンソテー 里芋味噌煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆 味噌	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 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 でん粉 水あめ 油 ピーマン 油 砂糖 里芋 砂糖	醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ 中華味 醤油 和風だし
11	金	ごはん ソース豚カツ▲ 高野豆腐煮 もやしソテー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆粉 高野豆腐 油揚げ	もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 インゲン 鰹焼缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖	塩 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	火	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ 春雨ソテー オクラと若布の和え物 フルーツ	イカ 鶏のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布	にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 ビーマン アガラ パイン缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 油	醤油 塩 白醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング
16	水	塩むすび 里コロッケ▲ ウィンナー ブロッコリーソテー 厚揚げそぼろあんかけ フルーツ	ウィンナー 鶏肉 枝豆 厚揚げ	ブロッコリー 人参 白桃缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉	塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
17	木	ごはん 味噌つくね▲ さつまフライ▲ レンコン金平 ミートパンケーキ▲ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 鶏肉	玉葱 人参 葱 ごぼう 葱 レンコン 人参 玉葱 パセリ粉 みかん缶	米 パン粉 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 ペンネ 砂糖 油	塩 醤油 こしょう 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう
18	金	ごはん 塩揚げオクラソース和え▲ 人参煮 キャベツソテー じゃが芋金平 フルーツ	鶏肉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 グリンピース 鰹焼缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 人参 油 じゃが芋 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 クチャップ 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
21	月	ごはん 餃子フライ▲ たこウィンナー 青菜炒め 煎豆腐 フルーツ	大豆たん白く 大豆粉 ウィンナー 豆腐 鶏肉 味噌	キャベツ 玉葱 小松菜 もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく パイン缶	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉 油	中華味 塩 こしょう 中華味 醤油
22	火	ごはん 照焼きチキン 大学芋 キャベツのおかか和え 大根の煮物・フルーツ 米粉のメーブルファイフ	鶏肉 花かつお 枝豆 豆乳 豆腐粉末 海藻	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 鶏 鰹 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
23	水	ごはん 豚野菜炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 青梗菜コン和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 みかん缶	米 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖	中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
24	木	ごはん ハムカツ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ 大豆のトマト煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 大豆	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 パイン缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう
25	金	ごはん エビカツタルタルソースがけ▲○ 粉ふき芋 もやしとハムのソテー ブロッコリーのカレーソテー フルーツ	エビ イカ ハム 油揚げ	玉葱 パセリ粉 パセリ粉 もやし ビーマン ブロッコリー 人参 白桃缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 塩 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし じゃが芋 油 油	塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう
28	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ オクラ煮 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	鶏肉 花かつお	生姜 にんにく オクラ キャベツ 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 さつま芋 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし
29	火	なめしおにぎり イカフリッター▲ 野菜炒め▲ カレーチャーハンポテト ツナサラダ フルーツ	イカ 鶏肉 大豆粉 シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 塩 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう 塩 こしょう
30	水	ごはん サゲの生姜醤油焼き ミートボール 焼きそば▲ もやし中華和え フルーツ	サゲ 鶏肉 豚肉 大豆たん白	生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 もやし 人参 ビーマン パイン缶	米 砂糖 でん粉 水あめ 油 砂糖 焼きそば種 油	醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 ソース 塩 こしょう 中華味 醤油 塩
31	木	のりごはん ハンバーグハンバーグ▲ おからポテト マカロニソテー▲ 南瓜サラダ フルーツ	のり 豆腐 魚肉すり身 大豆たん白 おから 豆乳 枝豆	南瓜 人参 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 南瓜 玉葱 白桃缶	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 チキンエキストラ調味料 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 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…○