



2024年9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
2	月	ごはん ヒラメの一口フライ▲ ミートボール キャベツソテー 豆サラダ 梅煮・フルーツ	若平目 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆粉	玉葱 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 パプリカ 葱 人参 インゲン オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
3	火	ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 高野豆腐煮 さくら焼売▲ オクラのおかか和え 南瓜の大学芋風・フルーツ	鶏肉 大豆たん白く 高野豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 花かつお	玉葱 人参 インゲン 玉葱 生姜 オクラ パプリカ 南瓜 りんご	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油
4	水	ごはん ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 マカロニ和風ソテー▲ ひじき煮 ごぼうサラダ・フルーツ	豚肉 大豆粉 さつま揚げ 油揚げ 枝豆 ひじき シーチキン	玉葱 ほうれん草 人参 人参 ごぼう 胡瓜 パプリカ ハネジユメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 ソース 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
5	木	ごはん ハンバーグ▲ ハッシュポテト レンコン金平 カリフラワーのマヨ和え 青梗菜と油揚げの煮ひたし・フルーツ	鶏肉 牛肉 油揚げ	玉葱 レンコン 人参 カリフラワー 人参 パセリ粉 青梗菜 もやし オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油
6	金	ごはん・ハーブカレー▲ 鶏ささげの照りかけ▲ 人参煮 もやし炒め 切干大根煮 香煎中華サラダ・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 油揚げ ハム	りんごビニール ココナッツミルク チャツネ 生姜 にんにく 人参 人参 もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 インゲン 胡瓜 ハネジユメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 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 中華味 醤油 酢 塩
9	月	ごはん ハムカツ▲ 野良肉焼き▲ 焼きうどん▲ 若布の青じそサラダ 金平ごぼう・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 若布 シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 ごぼう 人参 インゲン りんご	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ うどん 油 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 和風だし 醤油 青じそドレッシング 和風だし 醤油
10	火	ごはん コンロコック▲ 竹輪煮▲ 青菜ソテー・フィンナーケチャップ煮 ブロッコリーソテー・フルーツ 米粉のカトショコラ	竹輪 フィンナー 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ オレンジ	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 米粉 油 でん粉 米	塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
11	水	ごはん サバのカレーソテー チキンナゲット▲ カレー焼きそば▲ ポテトサラダ 糸巻麺のそば炒め・フルーツ	サバ 鶏肉 シーチキン 鶏肉 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 鶏腿 ハネジユメロン	米 でん粉 砂糖 とうもろこし 小麦粉 もち米粉 油 焼きそば種 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	カレー粉 塩 塩 カレー粉 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 紫芋コロッケ▲ ブロッコリー 大根と生巻の煮物▲ 竹輪のマヨ和え▲・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 大豆粉 竹輪	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 人参 インゲン 胡瓜 オレンジ	米 砂糖 油 紫芋 じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉 油 生麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 塩
13	金	ごはん 香香き▲ フィンナー 焼きビーフン もやしナムル 麻婆豆腐・フルーツ	フィンナー 豆腐 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 ビーマン もやし 人参 ニラ 玉葱 人参 生姜 にんにく ハネジユメロン	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 ビーフン 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉	醤油 塩 中華味 醤油 中華味 醤油 塩 中華味 醤油
17	火	ごはん 里コロッケ▲ 八幡巻き▲ ブロッコリーソテー 大豆のトマト煮 ツナじゃが・フルーツ	鶏肉 大豆 鶏肉 シーチキン 枝豆	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	水	ごはん 焼きザクタルソースがけ コンボール もやしソテー パンハンジーサラダ 青菜とコンソテー・フルーツ	サク いとより 鶏肉	玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖 とうもろこし 油	塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 酢 中華味 醤油 塩 こしょう
19	木	ごはん のり巻き歯揚げ▲ ミートボール じゃが芋カレー金平 南瓜ソテー 厚揚げ味噌煮・フルーツ	鶏肉 のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 フィンナー 厚揚げ 味噌	生姜 にんにく 玉葱 人参 パセリ粉 南瓜 ブロッコリー ハネジユメロン	米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 みりん 香辛料 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう
20	金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 里芋おかか煮 焼きそば▲ コンソレーダ 青菜中華和え・フルーツ	鶏肉 花かつお 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 人参 青梗菜 もやし パプリカ オレンジ	米 じゃが芋でん粉 砂糖 里芋 砂糖 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 醤油
24	火	ごはん エビフライ▲○ ロールキャベツ▲ スパゲティソテー▲・ブロッコリーのガーリック炒め▲ 白菜の昆布和え・フルーツ 野菜ゼリー	エビ 鶏肉 大豆粉 竹輪 昆布 野菜ゼリー	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー パプリカ にんにく 白菜 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ スパゲティ 砂糖 油 砂糖 野菜ゼリー	塩 塩 酒 チキンブイヨン ケチャップ 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油
25	水	ごはん 鶏肉のすき煮 さつま芋の天ぷら▲ 青菜の和え物 花がんも煮 マカロニカレーソテー▲・フルーツ	鶏肉 大豆たん白く 花がんも フィンナー	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 もやし 玉葱 人参 パセリ粉 オレンジ	米 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 マカロニ 油 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ カレー粉 中華味 塩 こしょう
26	木	ごはん イカカツ▲ ゆきさき 野菜ソテー 南瓜の中華和え カリフラワーのおかか和え・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 鶏肉 花かつお	にんにく パセリ粉 キャベツ 人参 もやし もやし 胡瓜 パプリカ カリフラワー 人参 ハネジユメロン	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	醤油 塩 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 醤油
27	金	ごはん 肉団子の甘酢あんがけ ブロッコリー 香煎ソテー おからポテト 小松菜のお浸し・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 おから 豆乳 油揚げ	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン 小松菜 もやし 人参 りんご	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 春雨 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 香辛料 和風だし 醤油
30	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ハムステーキ 金平ごぼう 豚腿の味噌炒め キャベツの青じそ和え・フルーツ	鶏肉 ハム 味噌	生姜 にんにく ごぼう 人参 鶏腿 パプリカ キャベツ 胡瓜 人参 ハネジユメロン	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 油 とうもろこし	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 青じそドレッシング

☆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…○ かに…◇