



2024年11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	金	ごはん・ハーフカレー■▲ タンドリーチキン コーンボール 小松菜カレーソテー ひじき煮 じゃが芋煮のり和え・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 いとお乳	りんごピューレ ココナツミルク チャツネ にんにく	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ じゃが芋でん粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油	クチャップ カレー粉 塩 ポークエキス みりん 塩 こしょう カレー粉 塩 カレー粉 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩
5	火	ごはん 里コロッケ▲ ウィンナー マカロニソテー▲ 枝豆そぼろ炒め キャベツとハムのソテー・フルーツ	ウィンナー 枝豆 鶏肉 ハム	玉葱 人参 ビーマン 生姜 キャベツ 玉葱 オレンジ	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 砂糖 油	塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう
6	水	炊込みごはん サバの照焼き ミートボール レンコン金平 さつま芋サラダ もやしのお和え物・フルーツ	さば サバ 鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆	玉葱 レンコン 人参 玉葱 パセリ粉 もやし 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 油 鶏 人参 レンコン 椎茸 鶏卵 油 砂糖 油 でん粉 水あめ 油 砂糖 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	木	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 コーンコロッケ▲ ブロッコリー 香豆と豆腐の煮炊 フィナンシェチャップ煮・フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 若布 花かつお ウィンナー	ごぼう 玉葱 ハフリカ 生姜 ブロッコリー 人参 玉葱 人参 パセリ粉 ハネジウメロン	米 砂糖 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう
8	金	ごはん チキンフィレのチリソースがけ▲ 焼肉▲ キャベツソテー 切干大根のはり漬け 青梗菜の中華和え・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 豚肉 塩昆布	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 青梗菜 もやし ハフリカ オレンジ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 切干大根 人参 青梗菜 もやし ハフリカ オレンジ	塩 鶏卵粉 香辛料 酢 醤油 クチャップ パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 中華味 塩 こしょう 酢 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう
11	月	ごはん イカカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 肉じゃが ひじきと大豆のサラダ・フルーツ	イカ 青のり ハム 鶏肉 ひじき 大豆 枝豆	にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 イングン りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 玉葱 人参 イングン とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩
12	火	ごはん 味噌煮ハンバーグ▲ 大学芋 きのこの和風スリソテー▲・ごぼうツナマヨサラダ 厚揚げ煮・フルーツ りんごゼリー	鶏肉 牛肉 大学芋 シーチキン 厚揚げ	玉葱 ほうれん草 厚揚げ ねめこ しめじ ごぼう 人参 胡瓜 ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 スリソテー 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 りんごゼリー	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
13	水	ごはん 鶏肉のクチャップ炒め 一口白身魚フライ▲ 枝豆 オクラのおかか和え ピーマンソテー・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 ホキ 青のり 枝豆 花かつお	キャベツ 人参 ビーマン にんにく オクラ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ピーマン 油 砂糖	クチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油
14	木	ごはん チキンナゲット▲ 味噌つくね▲ マカロニカレーソテー▲ 白菜コーン和え ブロッコリーの中華煮・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 鶏肉 大豆たん白 味噌 白菜 コーン和え ブロッコリーの中華煮・フルーツ	玉葱 人参 葱 ごぼう 葱 玉葱 人参 グリンピース 白菜 人参 ブロッコリー カリフラワー ハフリカ りんご	米 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 パン粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	塩 塩 醤油 こしょう カレー粉 クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
15	金	ごはん 味噌カツ▲ さつま揚げ煮 もやしソテー 大根と鶏肉の煮物 人参枝豆金平・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつま揚げ もやし 大根 人参 鶏卵 イングン 人参 ビーマン ハネジウメロン	もやし 玉葱 ハフリカ 大根 人参 鶏卵 イングン 人参 ビーマン ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
18	月	ごはん シロピラメの一口フライ▲ 枝豆 スリソテー▲ 胡瓜の甘酢和え▲ 南瓜ソテー・フルーツ	鶏目 大豆たん白 枝豆 若布 竹輪 ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 南瓜 玉葱 パセリ粉 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 スリソテー 砂糖 油 砂糖 油	醤油 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 酢 塩 中華味 塩 こしょう
19	火	ごはん 野菜香香き▲ さくら焼売▲ 香煎ソテー レンコン金平 小松菜のお浸し・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 香煎ソテー レンコン金平 小松菜のお浸し・フルーツ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 玉葱 生姜 人参 玉葱 ビーマン レンコン 人参 小松菜 玉葱 りんご	米 じゃが芋 香煎 油 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 香煎 砂糖 油 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 白醤油 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
20	水	炊込みごはん サバの照焼き のり巻き巻揚げ▲ 野菜の南蛮和え ほうれん草サラダ 巻煮・フルーツ	さば サバ 鶏肉 のり 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 ハフリカ 葱 人参 イングン ハネジウメロン	米 砂糖 油 鶏 人参 レンコン 椎茸 鶏卵 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 酢 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 酢 醤油 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油
21	木	ごはん エビフライ▲○ 八幡巻き▲ もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 糸コン炒め煮・フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 もやし 人参 ビーマン 玉葱 パセリ粉 鶏卵 人参 イングン オレンジ	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 鶏肉 水あめ 砂糖 みりん 油 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油
22	金	ごはん 鶏肉の照焼き 南瓜煮 焼きそば▲ 炒り豆腐 コールスローサラダ・フルーツ	鶏肉 南瓜 焼きそば▲ 炒り豆腐 コールスローサラダ・フルーツ	にんにく 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 キャベツ 人参 胡瓜 りんご	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
25	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ 人参煮 キャベツソテー 青菜のおかか和え 大根金平・フルーツ	鶏肉 人参煮 キャベツソテー 青菜のおかか和え 大根金平・フルーツ	生姜 にんにく 人参 キャベツ 人参 青梗菜 もやし 大根 人参 イングン ハネジウメロン	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 キャベツ 人参 砂糖 油 砂糖 油	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 和風だし 醤油
26	火	ごはん ホイコーロー きょうろさフライ▲ ブロッコリー・五目煮 白菜ツナ和え・フルーツ 米粉のガトージュコラ	豚肉 大豆たん白 味噌 大豆粉 大豆 シーチキン 豆乳	キャベツ 人参 生姜 キャベツ 玉葱 ブロッコリー レンコン ごぼう 人参 白菜 人参 オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	中華味 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
27	水	ごはん 肉団子のトマト煮 スマイルポテト 高野豆腐煮 油揚げ 枝豆 インゲン味噌炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 高野豆腐煮 油揚げ 枝豆 味噌	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 インゲン 人参 りんご	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし
28	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 焼しゅうもろこし 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ 里芋の巻揚げ・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 焼しゅうもろこし 焼きそば▲ ブロッコリーサラダ 里芋の巻揚げ・フルーツ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ハネジウメロン	米 パン粉 砂糖 とうもろこし うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里芋 砂糖 油 片栗粉	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
29	金	ごはん カレーコロッケ▲ たごウィンナー 金平ごぼう キャベツとチキンの青じそ和え 香煎中華炒め・フルーツ	ウィンナー 鶏肉	玉葱 ごぼう 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ビーマン 生姜 にんにく オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 香煎 油 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 青じそドレッシング 中華味 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…◇