



2024年11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	金	ごはん タンダーチキン コーンボール 小松菜カレーソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 いり ひじき 油揚げ	にんにく 小松菜 玉葱 ハブリカ 人参 イングン 洋梨缶	米 じゃが芋でん粉 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 砂糖	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
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 フルーツ	ウィンナー 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 生姜 パイン缶	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
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 フルーツ	記布 サバ 鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 レンコン 人参 玉葱 パセリ粉 みかん缶	米 砂糖 油 砂糖 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	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
7	木	なめしおにぎり 豚肉とごぼうのしくれ煮 コーンコロッケ▲ ブロッコリー 番市と豆腐の煮炊 フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 番市 花かつお	ごぼう 玉葱 ハブリカ 生姜 ブロッコリー 人参 黄桃缶	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	なめしの系 醤油 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
8	金	ごはん チキフィレのチリソースが付▲ 焼肉▲ キャベツソテー 切干大根のはり漬け フルーツ	鶏肉 大豆たん白 焼肉 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 白桃缶	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 白桃缶	塩 鶏粉粉 香辛料 酢 醤油 クチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
11	月	ごはん イカカツ▲ ハムステーキ 野菜炒め 肉じゃが フルーツ	イカ 青のり ハム 鶏肉	にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 人参 イングン 洋梨缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 大学芋 きこの和風スバグティ▲ ごぼうツナマヨサラダ・フルーツ りんごゼリー	鶏肉 牛肉 大学芋 シーチキン	玉葱 ほうれん草 平菇 なめこ しめじ ごぼう 人参 胡瓜 みかん缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 スバグティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 醤油 塩
13	水	塩むすび 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 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 パイン缶	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	塩 クチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
14	木	塩昆布ごはん チキンナゲット▲ 味噌つくね▲ マカロニカレーソテー▲ 白飯コーン和え フルーツ	塩昆布 鶏肉 鶏肉 大豆たん白 味噌	玉葱 人参 筍 ごぼう 葱 玉葱 人参 グリンピース 白菜 人参 みかん缶	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
15	金	ごはん 味噌カツ▲ さつま揚げ煮 もやしソテー 大根と蒟蒻の煮物 フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 さつま揚げ	もやし 玉葱 ハブリカ 大根 人参 蒟蒻 イングン 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
18	月	ごはん シロピラメの一口フライ▲ 枝豆 スバグティソテー▲ 胡瓜の甘酢和え▲ フルーツ	吉平目 大豆たん白 枝豆 番市 竹輪	玉葱 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 白桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 スバグティ 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 酢 塩
19	火	炊こはん(なめし) 野菜香香き▲ さくら焼売▲ 香煎ソテー レンコン金平 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	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 洋梨缶	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	なめしの系 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
20	水	炊込みごはん サバの照焼き のり巻き巻揚げ▲ 野菜の南蛮酢和え ほうれん草サラダ フルーツ	記布 サバ 鶏肉 のり	玉葱 にんにく キャベツ 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 ハブリカ パイン缶	米 砂糖 油 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	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 酢 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 醤油
21	木	ごはん エビフライ▲ 八幡巻▲ もやしソテー じゃが芋ミートソース煮 フルーツ	エビ 鶏肉 鶏肉	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 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 じゃが芋 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
22	金	ゆかりおにぎり 鶏肉の照焼き 唐揚げ 焼きそば▲ 炒り豆腐 フルーツ	鶏肉 豆腐 豆腐	にんにく 青豆 キャベツ 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 黄桃缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 油	ゆかり粉 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
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 フルーツ	鶏肉 花かつお	生姜 にんにく 人参 キャベツ 人参 青梗菜 もやし 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	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
26	火	炊こはん(ゆかり) ホイコーロー きょうざフライ▲ ブロッコリー 五目煮豆・フルーツ 米粉のガトーショコラ	豚肉 大豆たん白 味噌 大豆粉 大豆 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 黄桃缶	米 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	ゆかり粉 中華味 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 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 スマイルボテト 高野豆腐煮 切干大根煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 高野豆腐 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 白桃缶	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 じゃが芋 油 ボテトフレック 砂糖 砂糖	塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 焼きとうもろこし 焼きそば▲ 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 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 みかん缶	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	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう
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 フルーツ	ウィンナー 鶏肉	ごぼう 人参 キャベツ 胡瓜 パイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし	カレー粉 塩 香辛料 和風だし 醤油 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…◇