



2024年12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
2	月	ごはん 野菜肉巻き▲ ーロイフライ▲ ジャーマンポテト 大根サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 イカ 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 大根 人参 胡瓜 洋梨缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 でん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
3	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ハムカツ▲ ブロッコリー 茹煮 フルーツ	鶏肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 鶏 人参 インゲン みかん缶	米 油 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油
4	水	ごはん(ゆめし) サバの塩焼き 焼売▲ 焼きそば▲ ドライカレー フルーツ	サバ 豚肉 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース パイナップル	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 油 砂糖	なめしの素 塩 塩 ソース 塩 こしょう カレー粉 クチャップ ソース
5	木	ごはん ささみ揚げフライ▲ 八幡巻き▲ レンコン金平 若布の膚しそ和え フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 大豆たん白 若布 シーチキン	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 レンコン 人参 人参 洋梨缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 膚しそドレッシング
6	金	塩だすひ ハンバーグ▲ ハッシュポテト スバグティソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉	玉葱 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー 黄桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 スバグティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 クチャップ 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
9	月	ごはん エビカツ▲ 粉ふき手 キャベツの塩昆布和え インゲンの味噌和え フルーツ	エビ イカ 塩昆布 味噌	玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 インゲン 人参 パプリカ みかん缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし
10	火	ゆかりおにぎり メンチカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ 青梗菜中華和え・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 大豆たん白	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 パプリカ パイン缶	米 パン粉 豚脂 小麦粉 小麦でん粉 砂糖 油 とうもろこし うどん 油 砂糖 ぶどうゼリー	ゆかり粉 ソース クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
11	水	炊込みごはん 豚すき煮 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ フルーツ	昆布 豚肉 大豆たん白 焼き豆腐 ウィンナー	鶏 人参 レンコン 椎茸 鶏類 白菜 鶏類 人参 人参 胡瓜 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
12	木	ごはん 豚味コロッケ▲ さつま芋甘煮 金平ごぼう 肉団子のクチャップ煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白	人参 ごぼう 人参 玉葱 パセリ粉 みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油 でん粉 水あめ 油	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ
13	金	ごはん(ゆかり) チキン南蛮▲ 枝豆 もやしソテー 大根のおかか煮 フルーツ	鶏肉 枝豆 花かつお	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 もやし パプリカ ビーマン 大根 人参 鶏類 インゲン 白桃缶	米 小麦粉 でん粉 コーンミール 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
16	月	ごはん 焼きそば▲ たこウィンナー たこ焼き 焼きそば▲ 麻婆豆腐 フルーツ	ウィンナー 豆腐 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 生姜 にんにく 洋梨缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 焼きそば種 油 砂糖 油 片栗粉	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 中華味 醤油
17	火	なめしおにぎり 豆腐ハンバーグ▲ レンコンの天ぷら▲ 青菜の和え物 白菜和風サラダ フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 青のり 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 生姜 レンコン ほうれん草 人参 白菜 人参 パイナップル	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 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 和風だし 醤油 和風だし 醤油
18	水	ごはん 照り焼きチキン おからポテト キャベツソテー ミートパンネ▲ フルーツ	鶏肉 おから 豆乳 鶏肉	にんにく キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 パセリ粉 みかん缶	米 とうもろこし じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 パンネ 砂糖 油	塩 みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう
19	木	ごはん エビフライ▲ ハムステーキ 春雨ソテー ブロッコリーソテー フルーツ	エビ ハム	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 洋梨缶	米 パン粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 油 とうもろこし 油	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
20	金	ごはん 白身魚フライ▲ さつま揚げ煮 和風スバグティ▲ 西瓜そぼろ煮 フルーツ	ホキ 青のり さつま揚げ 鶏肉 枝豆	玉葱 ほうれん草 人参 青瓜 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 スバグティ 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
23	月	ごはん コーンコロッケ▲ ロールキャベツ▲ もよしのゆかり和え ほうれん草とウィンナーのソテー フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 ほうれん草 人参 パプリカ パイナップル	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 油	塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン ゆかり粉 塩 中華味 塩 こしょう
24	火	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ひじきサラダ・フルーツ 米のりごんたルト	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき 豆乳	生姜 にんにく 玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 洋梨缶 ゆめし	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 でん粉 水あめ 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 米粉 砂糖 油 でん粉 水あめ	醤油 香辛料 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 クチャップ 塩 こしょう 膚しそドレッシング
25	水	炊込みごはん サグのカレー焼き 大守手 ビーフソテー 切干大根のサラダ フルーツ	鶏肉 サグ シーチキン	鶏 人参 レンコン 椎茸 鶏類 玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 みかん缶	米 砂糖 油 さつま芋 砂糖 ビーフン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 塩 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油
26	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら▲ 枝豆 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり 枝豆	玉葱 人参 生姜 人参 胡瓜 黄桃缶	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 塩
27	金	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ツナじゃが フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 枝豆	にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 白桃缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油

☆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…□