



2025年1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
7	火	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ 枝豆 キャベツソテー さつま芋甘煮 フルーツ	鶏肉 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 白桃缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 さつま芋 砂糖	醤油 香辛料 塩 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
8	水	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ ーロイカフライ▲ もやしソテー 鶏胸の味噌和え フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 イカ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 生姜 もやし 人参 ビーマン 鶏胸 ハブリカ 洋梨缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
9	木	ごはん ーロ白身魚フライ▲ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆たん白	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 人参 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 水あめ 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう
10	金	ごはん 豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロックリー 切干大根煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 イカ 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 生姜 にんにく ブロックリー 切干大根 人参 裏桃缶	米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 油 ポテトフレーク 砂糖 砂糖	中華味 ケチャップ 醤油 塩 和風だし 醤油
14	火	ごはん チキンリング▲ 焼売▲ マカロニソテー▲ 小松菜のお浸し・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 植物性たん白 豚肉 花かつお	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 玉葱 人参 みかん缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖 桃ゼリー	チキンエキス 塩 香辛料 醤油 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	水	炊込みごはん サバの味噌焼き レンコンの天ぷら▲ じゃが芋金平 チリコンカン フルーツ	昆布 サバ 味噌 青のり 大豆 鶏肉 枝豆	人参 レンコン 椎茸 鶏胸 レンコン 人参 ハセリ粉 玉葱 にんにく ハイイン缶	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 ケチャップ カレー粉 ソース 酢
16	木	炊込みごはん(ゆかり) 鶏と野菜の照焼き炒め コーンコロッケ▲ 人参煮 巻布の土佐酢和え フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 人参 巻布 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 洋梨缶	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 砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし
17	金	ごはん ハンバーグ▲ 粉心巻手 ブロックリーソテー キャベツとウィンナーソテー フルーツ	鶏肉 牛肉 ウィンナー	玉葱 ハセリ粉 ブロックリー 人参 キャベツ 人参 裏桃缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油	ケチャップ 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 カレー粉 塩 こしょう
20	月	ごはん 野菜香巻き▲ たごウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル▲ フルーツ	ウィンナー 豆腐 竹輪 花かつお	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 葱 みかん缶	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 油 油	醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油
21	火	なめしおにぎり チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 大根ツナ煮 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 イングン 白桃缶	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	なめしの糸 中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油
22	水	ごはん シタピラメのーロフライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ じゃが煎茶 フルーツ	舌平目 大豆たん白 ハム 鶏肉 味噌	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく ハイイン缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 焼きそば麺 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう ケチャップ 醤油
23	木	サクごはん 野菜肉巻き▲ 竹輪の天ぷら▲ キャベツソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	サクフレック 鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり	人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 裏桃缶	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
24	金	炊込みごはん(なめし) 鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごはん ブロックリーケチャップソテー フルーツ	鶏肉 おから 豆乳	にんにく ごぼう 人参 ブロックリー 玉葱 人参 洋梨缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 油	なめしの糸 みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 ケチャップ ソース
27	月	ごはん 里コロッケ▲ 大学芋 スパゲティソテー▲ ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 ハイイン缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖 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 香辛料 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう
28	火	塩むすび ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 野菜ソテー 糸コンゆめ・フルーツ 米粉のスイートポテト	豚肉 大豆粉 さつま揚げ 油揚げ 鶏胸 人参 イングン 白桃缶 豆腐 海藻 大豆	キャベツ もやし 人参 鶏胸 人参 イングン 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	塩 塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 寒天 香辛料
29	水	炊込みごはん 厚揚げと青梗菜の中華炒め チキンナゲット▲ ウィンナー もやしとひき肉のカレーソテー フルーツ	昆布 厚揚げ 鶏肉 ウィンナー 鶏肉	人参 レンコン 椎茸 鶏胸 青梗菜 玉葱 人参 もやし ハブリカ ビーマン 洋梨缶	米 砂糖 油 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし 小麦粉 もち米粉 油 油	醤油 和風だし 塩 酢 油 砂糖 塩 カレー粉 塩 こしょう
30	木	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロックリー ビーフソテー ひじき煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 ビーマン ブロックリー 人参 ビーマン 人参 裏桃缶	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 ビーフン 油 砂糖 砂糖	塩 チキンオイル 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油
31	金	おにぎり イカカツ▲ 薫しとうもろこし 焼きうどん▲ コールスローサラダ フルーツ	のり イカ 青のり ハム	にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 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 塩 和風だし 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…□