



2025年1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
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 若布と竹輪の青じそ和え▲・フルーツ	鶏肉 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参	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 青じそドレッシング
8	水	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 一口豆腐フライ▲ もやしソテー 鶏胸の味噌和え 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 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 ブロッコリー カリフラワー オレンジ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
9	木	ごはん 一口豆腐フライ▲ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ じゃが芋煮・フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆たん白 シーチキン	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 人参 玉葱 人参 イングン ハネージュメロン	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 じゃが芋 砂糖	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 和風だし 醤油
10	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロッコリー 切干大根煮 パンパンジーサラダ・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白 豆腐 油揚げ 枝豆 鶏肉	ゆめこビュール ココナッツミルク チャツネ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 もやし 胡瓜 ハブリカ 生姜 バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 油 ポテトフレーク 砂糖 砂糖 砂糖	グチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 中華味 グチャップ 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 中華味
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 コーンソテー・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 植物性たん白 豚肉 花かつお ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 イングン ハネージュメロン	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 とうもろこし 油	チキンエキス 塩 香辛料 醤油 塩 グチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう
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 ひじきの青じそサラダ・フルーツ	昆布 青のり サバ 味噌 青のり 大豆 鶏肉 枝豆 ひじき	葱 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 キャベツ 胡瓜 人参 バイナップル	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 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油 グチャップ カレー粉 ソース 酢 青じそドレッシング
16	木	ごはん 鶏と野菜の照焼き炒め コーンコロッケ▲ 人参煮 若布の土佐酢和え 里芋のおかか煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 牛肉 花かつお シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 オレンジ	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 砂糖 里芋 砂糖	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 和風だし 醤油
17	金	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー キャベツとウィンナーソテー オクラの塩昆布和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 ウィンナー 塩昆布	玉葱 ハセリ粉 ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 オクラ ハネージュメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油 砂糖	グチャップ 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	月	ごはん 野菜煮善き▲ たごウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル▲ ほうれん草の和え物・フルーツ	ウィンナー 豆腐 竹輪 花かつお 油揚げ	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 ほうれん草 人参 バイナップル	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 油 油 砂糖	醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油
21	火	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 大根ツナ煮 もやしの中華和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 イングン もやし 胡瓜 人参 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 醤油 中華味
22	水	ごはん シタビラメの一口フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ じゃが煎麦 花がんも煮・フルーツ	吉平目 大豆たん白 ハム 鶏肉 味噌 花がんも	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 ハネージュメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう グチャップ 醤油 和風だし 醤油
23	木	ごはん 野菜肉善き▲ 竹輪の天ぷら▲ キャベツソテー マカロニサラダ▲ 若竹煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 若布	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 葱 人参 バイナップル	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 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	金	ごはん 鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごぼろ ブロッコリーグチャップソテー 南瓜煮・フルーツ	鶏肉 おから 豆乳 ブロッコリー 南瓜	にんにく ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 南瓜 オレンジ	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 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 グチャップ ソース 和風だし 醤油
27	月	ごはん 里コロッケ▲ 大学芋 スバゲティソテー▲ ほうれん草チキンサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 白菜 たくあん ハネージュメロン	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖 スバゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 醤油 グチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
28	火	ごはん ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 野菜ソテー・糸コン炒め 五目煮・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 大豆 豆乳 海苔 大豆	キャベツ もやし 人参 鶏胸 イングン レンコン ごぼう 人参 バイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 寒天 香料
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 レンコン煮・フルーツ	昆布 厚揚げ 鶏肉 ウィンナー 鶏肉 枝豆	葱 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 レンコン 人参 オレンジ	米 砂糖 油 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 中華味 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油
30	木	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリー ピーマンソテー ひじき煮 イングンソテー・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 ブロッコリー 葱 人参 ビーマン 人参 イングン 人参 ハネージュメロン	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 ブロッコリー ピーマン 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	塩 チキンオイル 酢 醤油 香辛料 グチャップ 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
31	金	ごはん イカカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ コールスローサラダ 高野豆腐煮・フルーツ	イカ 青のり ハム 高野豆腐	にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 バイナップル	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 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 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…○ カニ…□