



2025年2月分こんだて



瀬戸SOLAN小学校
(通常サイズ)

材料名

日	曜	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
3	月	若布ごはん 白身魚フライ▲ たごウィンナー 青菜コンソテー 大豆と竹輪の甘辛炒め▲ ジャーマンポテト・フルーツ	若布ごはんの素 ホキ 青のり ウィンナー 大豆 竹輪 青のり	ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース バイナップル	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 油 砂糖 じゃが芋 油	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう
4	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ コーンボール 糸落葵の金平 白菜和風サラダ 巻煎・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 いとより シーチキン 油揚げ 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 生姜 鶏腿 人参 イングン 白菜 筍 人参 ハネジウメロン	米 パン粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油 和風だし 醤油
5	水	ごはん エビカツ▲○ さつま芋甘煮 マカロニソテー▲ ピーマン肉味噌炒め キャベツとひじきのサラダ・フルーツ	エビ イカ 鶏肉 味噌 ひじき	パセリ粉 玉葱 人参 ピーマン ピーマン パプリカ キャベツ 人参 オレンジ	米 でん粉 小麦粉 卵黄 コーンフラワー 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし さつま芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 グチャップ 塩 こしょう 醤油 青じそドレッシング
6	木	ごはん 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャベツと茹瓜の和え物 ツナじゃが ブロッコリーソテー・フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり シーチキン 枝豆	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 バイナップル	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
7	金	ごはん・ハーフカレー■▲ タンドリーチキン ミートボール 小松菜カレーソテー 香南の中華和え 釜平ごぼろ・フルーツ	牛肉 全乳粉 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白	りんごピューレ ココナツミルク チャツネ にんにく 玉葱 小松菜 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 ごぼう 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ じゃが芋でん粉 でん粉 水あめ 油 砂糖 油 香南 とうもろこし 砂糖 油 砂糖	グチャップ カレー粉 塩 ポークエキス みりん 塩 こしょう カレー粉 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
10	月	ごはん 里コロッケ▲ 枝豆 焼きそば▲ ウィンナーグチャップソテー ひじき煮・フルーツ	枝豆 ウィンナー ひじき 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 ピーマン 人参 イングン オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 塩 ソース 塩 こしょう グチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	水	炊込みごはん ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 キャベツソテー 切干大根煮 オクラの塩昆布和え・フルーツ	昆布 大豆粉 豚肉 大豆粉 さつま揚げ 塩昆布	筍 人参 レンコン 椎茸 鶏腿 キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 イングン オクラ バイナップル	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	木	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ブロッコリー もやし味噌炒め 若布の土佐酢和え・フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 味噌 若布 シーチキン	玉葱 人参 イングン キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー もやし 人参 ピーマン 胡瓜 オレンジ	米 さつま芋 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 香辛料 パン粉 油 コーンスターチ 塩 酢 和風だし 醤油
14	金	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ハムステーキ 和風マカロニソテー▲ ブロッコリーサラダ レンコン青のり炒め▲・フルーツ	鶏肉 ハム 竹輪 青のり	生姜 にんにく 玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー カリフラワー 人参 レンコン ハネジウメロン	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油
17	月	ごはん イカカツ▲ 八幡巻き▲ ピーマンソテー ほうれん草とひじきのサラダ 花がんも煮・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 大豆たん白 ひじき 花がんも	にんにく 玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 人参 バイナップル	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ ピーマン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 塩 醤油 塩 香辛料 みりん 中華味 醤油 醤油 和風だし 醤油
18	火	ごはん ホイコーロー スマイルポテト ブロッコリー 豆腐と若布の煮炊 白菜たくあん和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 味噌 豆腐 若布 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 白菜 人参 たくあん漬け オレンジ	米 砂糖 油 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
19	水	ごはん 鶏肉/ハーベキューソース さくら焼肉▲ もやしソテー オクラの青じそ和え 糸コン炒め煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 塩昆布 油揚げ	にんにく 玉葱 生姜 もやし 人参 ピーマン オクラ 鶏腿 人参 イングン ハネジウメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 油	みりん 塩 こしょう グチャップ ソース 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう とうもろこし 青じそドレッシング 和風だし 醤油
20	木	ごはん エビフライ▲○ ミートボール 金平ごぼろ 香瓜カレーマヨサラダ 小松菜ののり和え・フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 のり	玉葱 ごぼう 人参 南瓜 パプリカ 小松菜 人参 バイナップル	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 酢 醤油 香辛料 グチャップ 和風だし 醤油 カレー粉 塩 和風だし 醤油
21	金	ごはん 香香き▲ 厚揚げ煮 ブロッコリーソテー もやしナムル 大学芋・フルーツ	厚揚げ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ブロッコリー カリフラワー 人参 もやし 人参 ニら にんにく オレンジ	米 じゃが芋 香南 油 小麦粉 でん粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 醤油
25	火	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ ナポリタン/バグティ▲・青菜コン和え 五目煮豆・フルーツ 米粉のメーブルマフィン	ハム ウィンナー 大豆 豆腐 乳粉 海苔	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 ピーマン 青梗菜 ごぼう 人参 鶏腿 ハネジウメロン	米 じゃが芋 とうもろこし マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 スパゲティ 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ	塩 香辛料 グチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
26	水	炊込みごはん サケの塩焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ 大根そば煮 イングリッドカレーソテー・フルーツ	昆布 サケ 青のり 鶏肉 枝豆	レンコン キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 イングリッド 人参 バイナップル	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 醤油
27	木	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 青菜ソテー 人参ツナしりしり 胡瓜と竹輪の和え物▲・フルーツ	鶏肉 牛肉 粉ふき芋 青菜ソテー シーチキン 若布 竹輪	玉葱 パセリ粉 ほうれん草 玉葱 人参 人参 玉葱 パセリ粉 胡瓜 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	グチャップ 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 青じそドレッシング
28	金	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ 人参煮 キャベツソテー 高野豆腐煮 マカロニオーロラサラダ▲・フルーツ	鶏肉 人参煮 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 人参	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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 グチャップ 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…□