



2025年2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
3	月	若布ごはん 白身魚フライ▲ たこウィンナー 蕎麦コーンソテー 大豆と竹輪の甘辛炒め▲ 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 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 油 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 砂糖
4	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ コーンボール 糸落葉の金平 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 いとより シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 落葉 人参 イングン 白菜 洋梨缶	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	塩 醤油 香辛料 塩 和風だし 醤油 醤油
5	水	煮込みごはん (ゆかり) エビカツ▲○ さつま芋甘煮 マカロニソテー▲ ビーマン肉味噌炒め フルーツ	エビ イカ 鶏肉 味噌	パセリ粉 玉葱 人参 ビーマン ビーマン パプリカ ハイン缶	米 でん粉 小麦粉 パン粉 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	ゆかり粉 醤油 和風だし 醤油 グチャップ 塩 こしょう
6	木	おにぎり 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャベツと胡瓜の和え物 ツナじゃが フルーツ	のり 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 養豚缶	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	塩 酢 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	金	ごはん タンダーチキン ミートボール 小松菜カレーソテー 香南の中華和え フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白	にんにく 玉葱 小松菜 玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 みかん缶	米 じゃが芋でん粉 でん粉 水あめ 油 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖	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
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 フルーツ	枝豆 ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 人参 ビーマン 洋梨缶	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	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
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 フルーツ	昆布 豚肉 大豆粉 さつま揚げ	キャベツ 玉葱 人参 切干大根 人参 イングン 白桃缶	米 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 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
13	木	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め ロールキャベツ▲ ブロックリー もやしの味噌炒め フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 味噌	玉葱 人参 イングン キャベツ 玉葱 人参 ブロックリー もやし 人参 ビーマン ハイン缶	米 さつま芋 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖	和風だし 醤油 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 塩
14	金	炊めしおにぎり 鶏の竜田揚げ▲ ハムステーキ 和風マカロニソテー▲ ブロックリーサラダ フルーツ	鶏肉 ハム	生姜 にんにく 玉葱 ほうれん草 人参 ブロックリー カリアフラワー 人参 養豚缶	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	なめしの茶 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
17	月	ごはん イカカツ▲ 八幡巻き▲ ビーフソテー ほうれん草とひじきのサラダ フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 大豆たん白 ひじき	にんにく 玉葱 人参 イングン ごぼう 生姜 玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ ビーフ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 醤油 塩 香辛料 みりん 中華味 醤油 醤油
18	火	塩むすび ホイコーロー スマイルポテト ブロックリー 豆腐と若布の煮炊 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 ブロックリー 人参 ハイン缶	米 砂糖 油 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 醤油
19	水	ごはん 枝豆ごはん 鶏肉バーベキューソース さくら焼売▲ もやしソテー オクラの煮じそ和え フルーツ	枝豆 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 塩昆布	にんにく 玉葱 生姜 もやし 人参 ビーマン オクラ 白桃缶	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	塩 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 青じそドレッシング
20	木	煮込みごはん (なめし) エビフライ▲○ ミートボール 金平ごぼう 南蛮カレーマヨサラダ フルーツ	エビ 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	玉葱 ごぼう 人参 南瓜 パプリカ 洋梨缶	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	なめしの茶 酢 醤油 香辛料 グチャップ 和風だし 醤油 カレー粉 塩
21	金	ごはん 香きき▲ 厚揚げ煮 ブロックリーソテー もやしナムル フルーツ	厚揚げ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ブロックリー カリアフラワー 人参 もやし 人参 ニら にんにく みかん缶	米 じゃが芋 春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 油	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油
25	火	ごはん 野菜コロッケ▲ ハムステーキ ナポリタンスパグティ▲ 蕎麦コーン和え・フルーツ 米粉のメーブルマフィン	ハム ウィンナー 豆腐 豆乳粉末 海藻	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 ビーマン 青梗菜 玉葱 洋梨缶	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 スパグティ 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
26	水	炊込みごはん サゲの塩焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きうどん▲ 大根そば煮 フルーツ	昆布 サゲ レンコン 青のり 鶏肉 枝豆	レンコン キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 養豚缶	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 うどん 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 和風だし 醤油
27	木	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき手 蕎麦ソテー 人参ツナしりしり フルーツ	鶏肉 牛肉 シーチキン	玉葱 パセリ粉 ほうれん草 玉葱 人参 人参 玉葱 パセリ粉 ハイン缶	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
28	金	ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ▲ 人参煮 キャベツソテー 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 高野豆腐	生姜 にんにく 人参 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 砂糖 油 砂糖	ゆかり粉 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

☆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…□