



2025年3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	枝豆ごはん 里コロッケ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 花型しんじょう煮 フルーツ	枝豆 ウィンナー 豆腐 サバ 魚粉のり 枝豆 ひじき 豆乳 大豆たん白	キャベツ 玉葱 人参 ニラ 人参 玉葱 レンコン みかん缶	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 油 砂糖	塩 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 油 かつお風味調味料 和風だし 醤油
4	火	なめしおにぎり ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮▲ 和風マカロニソテー▲ 肉じゃが フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 鶏肉	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 イングン 醤油缶	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	なめしの素 塩 香辛料 醤油 塩 酵母エキス 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	水	ごはん 照焼きチキン 鴨の天ぷら ブロッコリー ソテー 大豆トマト煮 フルーツ	鶏肉 かつお節粉末 煮干し粉末 大豆たん白 青のり 大豆	にんにく 葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 人参 グリンピース ハイン缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう
6	木	ごはん(ゆかり) ハムカツ▲ キャベツボール▲ 春雨ソテー ほろれん草味噌和え フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 味噌	キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし 人参 洋梨缶	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖 油 とうもろこし 砂糖	ゆかり粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし
7	金	ごはん 豚肉の南蛮炒め 焼売▲ 枝豆 キャベツとオクラの青じそ和え フルーツ	豚肉 大豆たん白 豚肉 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 玉葱 キャベツ オクラ 人参 白桃缶	米 砂糖 油 片栗粉 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	醤油 酢 塩 青じそドレッシング
10	月	ごはん 餃子フライ▲ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 厚揚げカレー煮 フルーツ	大豆たん白 大豆粉 厚揚げ 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 パセリ粉 人参 ハイン缶	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 とうもろこし じゃが芋 油 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 カレー粉 醤油 和風だし
11	火	塩むすび 鶏肉のケチャップ炒め イカフリッター▲ ブロッコリー 切干大根・フルーツ 野菜ゼリー	鶏肉 イカ ブロッコリー 切干大根 人参 イングン 醤油缶	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 切干大根 人参 イングン 醤油缶	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 野菜ゼリー	塩 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油
12	水	炊込みごはん 照焼きハンバーグ▲ コーンボール 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 牛肉 いもとり シーチキン	物 人参 レンコン 椎茸 鶏胸 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 みかん缶	米 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう
13	木	ごはん 油淋鶏▲ 人参煮 もやしソテー 白菜の高湯し フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく 人参 もやし 人参 ビーマン 白菜 人参 洋梨缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖	醤油 香辛料 塩 酢 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	金	ごはん 野菜コロッケ▲ 八幡巻▲ 和風スバグティ▲ 枝豆コーンサラダ フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 ウィンナー	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 イングン こぼろ 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 醤油缶	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 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ スバグティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう
17	月	ごはん タラのーロフライ▲○ たごフィナンサー レンコン金平 若布の土佐酢和え▲ フルーツ	タラ エビ 青のり フィナンサー レンコン 人参 超瓜 ハイン缶	レンコン 人参 超瓜 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 砂糖	塩 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油
18	火	ごはん 鶏肉の味噌焼 大芋 青菜ソテー キャベツコーンサラダ フルーツ	鶏肉 味噌 大芋 青菜ソテー キャベツコーンサラダ フルーツ	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ 超瓜 人参 みかん缶	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつまいろ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	みりん 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
19	水	カレーをぼろごはん 鴨とキャベツの和風香香き▲ 高野豆腐煮 金平ごぼう ひじき煮▲ フルーツ	鶏肉 花かつお 高野豆腐 ひじき 竹輪 フルーツ	人参 グリンピース キャベツ 葱 こぼろ 人参 人参 イングン 醤油缶	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	醤油 カレー粉 醤油 みりん かつお風味調味料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
21	金	ゆかりおにぎり エビカツ▲○ 粉ふき芋 もやしと人参のナムル インゲンソテー フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン にんにく インゲン 白桃缶	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 とうもろこし 油	ゆかり粉 塩 醤油 ソース 塩 中華味 醤油 酢 中華味 塩 こしょう
24	月	ごはん 鴨の竜田揚げ▲ さつまいろ煮 野菜ソテー 大根と生麩の煮物▲ フルーツ	鶏肉 さつまいろ 野菜ソテー 枝豆	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 大根 人参 醤油缶	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 生麩 砂糖	醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
25	火	ごはん ミートボールの甘酢和え さくら焼売▲ ビーフソテー 麻婆豆腐・フルーツ 米粉のフリタルト	鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 豆腐 鶏肉 味噌 豆乳 大豆粉	玉葱 生姜 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく 洋梨缶	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ビーフン 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉 砂糖 米粉 ショートニング 加工油脂 コーンフラワー 植物油	塩 チキンオイル 香辛料 醤油 酢 和風だし 和風だし 中華味 醤油 中華味 醤油
26	水	炊込みごはん サバの照焼き 竹輪の天ぷら▲ 白菜昆布和え さつまいろサラダ フルーツ	昆布 サバ 竹輪 青のり 塩昆布 枝豆	物 人参 レンコン 椎茸 鶏胸 白菜 人参 玉葱 パプリカ パセリ粉 みかん缶	米 砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 さつまいろ ノンエッグマヨネーズ	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
27	木	ごはん 豚肉の生姜炒め ワッフルポテト▲ ブロッコリー 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 大豆たん白	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー 人参 超瓜 ハイン缶	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦でん粉 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 酢 塩
28	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ お魚オムレット▲ 春雨コンソメ もやしツナ和え フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 たらおろし イカ アン イワシ タラ フリ 大豆たん白 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 玉葱 生姜 ほうれん草 玉葱 もやし 人参 醤油缶	米 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉 コーンフラワー 油 とうもろこし 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 発酵調味料 ワイン 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
31	月	ごはん カレーコロッケ▲ ハムステーキ ミートパネ▲ コーンスローサラダ フルーツ	ハム 鶏肉	玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 超瓜 人参 みかん缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ペンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	カレー粉 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 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5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□



日本ケATING株式会社