



献立表



| 日 | 献立名 | アレルギーマーク | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|----------------------|----------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 5 月 | 照り焼きチキン | | 鶏肉 | 油 砂糖 片栗粉 | かぼちゃ にんじん 赤ビーマン にんにく キャベツ | 743 kcal 32.9 g 27.0 g 2.9 g |
| | 牛肉コロッケ | | 牛肉 豆乳 | じゃがいも 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) バン粉 | たまねぎ | |
| | ブロッコリーと厚揚げのごま味噌和え | | 生揚げ みそ | 砂糖 ごま | ブロッコリー | |
| | さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯 | | みそ | さつまいち | ごまつな | |
| 6 火 | 煮込みハンバーグマッシュポテ添え | | 豚肉 牛肉 木綿豆腐 豆乳 | 油 砂糖 じゃがいも | たまねぎ トマト | 705 kcal 25.9 g 31.6 g 2.9 g |
| | ミニトーストスパゲティ | | 豚肉 牛肉 ベーコン | スパゲッティ オリーブ油 砂糖 | たまねぎ 青ビーマン にんにく トマト | |
| | 人参のオレンジソラリネ | | | オリーブ油 砂糖 | にんじん みかん オレンジジュース | |
| | コーンスープ | | 豆乳 | | コーン | |
| 7 水 | 黒糖パン | | | 黒糖ホールパン | | |
| | 鶏ひき肉のメンチカツ | | 鶏肉 木綿豆腐 | 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) バン粉 油 | キャベツ たまねぎ にんじん にんにく | 705 kcal 25.9 g 27.6 g 2.8 g |
| | 豆だくさんの春雨チャップチエ | | 豚肉 | はるさめ 砂糖 ごま油 | いいたけ たけのこ にんじん 青ビーマン しょうが | |
| | かぼちゃのサラダ | | | マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | かぼちゃ | |
| 8 木 | じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯 | | みそ | じゃがいも 米 | たまねぎ | |
| | 海老と白身魚のチリソース | | えび 白身魚 | 片栗粉 油 砂糖 | たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー | 705 kcal 33.0 g 25.0 g 2.8 g |
| | シユウマイ | | 豚肉 ほたて貝 | 薄力粉 ごま油 しゅうまいの皮 | たまねぎ コーン | |
| | ホヤしとほうれん草のナムル | | | ごま油 ごま 砂糖 | ホヤし ほうれんそう | |
| 9 金 | 豆腐とわかめの中華スープ ご飯 | | 木綿豆腐 わかめ | 米 | ねぎ | |
| | お子様チキンカレー | | 鶏肉 豆乳 | じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが | 742 kcal |
| | フルーツマカロニサラダ | | | 牛乳 | みかん バイン キュウラリ りんご にんじん レモン | 20.1 g 21.0 g 2.2 g |
| | マンゴーゼリー | | アガー | 砂糖 | マンゴー レモン | |
| 13 火 | 若鶏とさつまいもの甘辛揚げ | | 鶏肉 | さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 水あめ | たまねぎ ブロッコリー | 705 kcal 21.7 g 22.3 g 2.7 g |
| | 大根と小松菜のさぼろ煮 | | | 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | だいこん ごまつな しょうが | |
| | マカロニサラダ | | ロースハム | マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | きゅうり にんじん レモン | |
| | 白菜としめじのお味噌汁 ご飯 | | みそ | | はくさい ぶなしめじ | |
| 14 水 | ミートボール | | 豚肉 牛肉 木綿豆腐 | 砂糖 片栗粉 | たまねぎ ブロッコリー | 707 kcal 28.5 g 32.9 g 2.9 g |
| | ジャーマンポテト | | ベーコン | じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ コーン 赤ビーマン 青ビーマン | |
| | 人参とツナのサラダ | | ツナ | イタリアンドレッシング | にんじん たまねぎ | |
| | ニースストローネ | | ベーコン だいこん | じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト | |
| 15 木 | ささみフライ特製ソース | | 鶏肉 | 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) バン粉 油 | たまねぎ にんじん ごまつな | 711 kcal 30.8 g 20.0 g 2.6 g |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油 | コーン にんじん キュウラリ トマト キャベツ | |
| | 6品目の野菜サラダ | | ロースハム | 砂糖 マヨネーズ(卵なし) | 木綿豆腐 わかめ みそ | |
| | 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯 | | 米 | | | |
| 16 金 | 白身魚の明太子炒き | | 白身魚 めんたいこ | マヨネーズ(卵なし) | しょうが キャベツ | 704 kcal |
| | 麻婆豆腐 | | 木綿豆腐 豚肉 みそ | 油 ごま油 砂糖 片栗粉 | しょうが にんにく ねぎ えだまめ | 28.9 g 26.2 g 2.9 g |
| | さつまいもとりんごのサラダ | | | さつまいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | りんご レモン | |
| | 搾汁 | | 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ | じゃがいも こんにゃく | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが | |
| 19 月 | ホットドッグ | | ウインナー ベーコン | 油 砂糖 ドッグパン | キャベツ たまねぎ にんにく 青ビーマン トマト | 771 kcal |
| | ナゲット&ポテト | | 鶏肉 木綿豆腐 | フライドポテト 油 砂糖 片栗粉 米粉 | たまねぎ にんにく | 25.4 g |
| | トマトとツナのスパゲティ | | ツナ | マヨネーズ(卵なし) 薄力粉 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 | トマト にんにく たまねぎ とうがらし | 31.1 g |
| | りんごジュース | | | | りんごジュース | 2.8 g |
| 20 火 | 豚の生姜焼きりんごだれ | | 豚肉 | 油 砂糖 片栗粉 | たまねぎ しょうが りんご キャベツ | 705 kcal |
| | 大根と厚揚げの煮物 | | 厚揚げ こんぶ | 砂糖 | 赤ビーマン 青ビーマン | |
| | ポテトサラダ | | ロースハム | じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | だいこん にんじん ごまつな | 24.7 g |
| | 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯 | | 油揚げ みそ | きゅうり にんじん レモン | はくさい | 25.1 g 2.7 g |
| 21 水 | 黒ごまごぼうくねの照り焼き | | 鶏肉 木綿豆腐 | ごま 片栗粉 砂糖 | ごぼう しょうが にんにく キャベツ | 707 kcal 31.1 g 22.8 g 2.8 g |
| | 蒸し野菜サラダ(肉味噌) | | 豚肉 みそ | さつまいち 砂糖 ごま | だいこん にんじん かぼちゃ しょうが | |
| | 切干大根の煮物 | | 油揚げ | 砂糖 油 ごま油 | 切干したにんじん じいだけ ごまつな にんじん | |
| | 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯 | | みそ | 米 | ごまつな えのきだけ | |
| 22 木 | 味噌ヒレカツ | | 豚肉 みそ | 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) バン粉 油 砂糖 | ごぼう しょうが にんにく キャベツ | 721 kcal 24.9 g 27.8 g 2.6 g |
| | ごろごろ野菜のスパゲティサラダ | | ロースハム | スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | にんじん きゅうり 赤ビーマン コーン レモン | |
| | かぼちゃのそぼろあん | | 鶏肉 | 油 砂糖 ごま油 片栗粉 | かぼちゃ しょうが | |
| | 真だくさんのお味噌汁 ご飯 | | 油揚げ みそ | じゃがいも | ぶなしめじ にんじん たまねぎ キャベツ | |
| 23 金 | 鶏肉とじゃがいもの味噌マヨ焼き | | 鶏肉 みそ | じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖 油 | キヤベツ 黄ビーマン 赤ビーマン | 704 kcal |
| | 8品目の豆腐ハンバーグ | | 木綿豆腐 鶏肉 ひじき | やまいも 片栗粉 油 | いいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん | 30.9 g |
| | ブロッコリーのツナ炒め | | ツナ | 油 | ブロッコリー | 24.7 g |
| | わかめとねぎのお味噌汁 ご飯 | | わかめ みそ | ねぎ | | 2.9 g |
| 26 月 | チキン南蛮タルタルソース | | 豚肉 | 米粉 片栗粉 砂糖 マヨネーズ(卵なし) | ピクリス(たまねぎ) | 751 kcal 28.4 g 30.9 g 2.5 g |
| | 筑前煮 | | 鶏肉 | さつまいも こんにゃく 油 ごま油 砂糖 | にんじん ごぼう れんこん いんげん | |
| | 牛ヤベツと人参の塩麹コールスロー | | 厚揚げ みそ | 塩麹 砂糖 オリーブ油 | キヤベツ にんじん たまねぎ | |
| | 厚揚げとたまねぎのお味噌汁 ご飯 | | 米 | | たまねぎ | |
| 27 火 | ポークソテーrostオニオソース | | 豚肉 | オリーブ油 油 砂糖 片栗粉 | かぼちゃ なす 赤ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ | 706 kcal 27.3 g 24.7 g 2.9 g |
| | 海老グラタン | | えび 豆乳 | マカロニ 薄力粉 油 | ブロッコリー たまねぎ | |
| | かぼちゃコロッケ | | 牛肉 豚肉 豆乳 | 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) バン粉 ごま | かぼちゃ たまねぎ | |
| | ほうれん草とえのきのお味噌汁 ご飯 | | みそ | 米 | ほうれんそう えのきだけ | |
| 28 水 | 白身魚スティック揚げレモンマヨソース | | 白身魚 豆乳 | てんぶら粉 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | レモン | 705 kcal 31.0 g 28.0 g 2.9 g |
| | じゃがいもとイカのトマト煮 | | いか | じゃがいも 砂糖 | たまねぎ にんじん トマト | |
| | キヤベツとりんごのマリネ | | | 砂糖 オリーブ油 | キヤベツ りんご レモン | |
| | かぼちゃのスープ | | 豆乳 | | かぼちゃ | |
| 29 木 | さつま芋バジン | | | さつま芋バジン | | |
| | 照り焼きハンバーグ | | 牛肉 豚肉 木綿豆腐 | 砂糖 水あめ マヨネーズ(卵なし) じゃがいも | たまねぎ かぼちゃ にんじん | 704 kcal |
| | ほうれん草とツナの和風スパゲティ | | ツナ | スパゲッティ オリーブ油 | にんじん ほうれんそう | |
| | チリコンカン | | 牛ドニーピーンズ だいこん 牛肉 豚肉 ベーコン | オリーブ油 | たまねぎ 青ビーマン にんじん トマト | 25.8 g |
| 30 金 | 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯 | | 油揚げ みそ | だいこん | | 2.7 g |
| | 野菜たっぷりラーメン | | 豚肉 | 中華めん 油 | はくさい たまねぎ にんじん ごまつな | 710 kcal |
| | 揚げ餃子 | | 豚肉 | ごま油 砂糖 薄力粉 油 | キヤベツ にんにく しょうが | 21.1 g |
| | フルーツ白玉 | | | 白玉粉 砂糖 | みかん バイン ぶどう レモン | 21.2 g 2.7 g |
| 31 土 | 若鶏の塩麹からあげレモン添え | | 鶏肉 | 塩麹 米粉 片栗粉 油 | しょうが レモン | 708 kcal |
| | 生すじ大根 | | 牛肉 こんぶ | 砂糖 | だいこん にんじん ごまつな | 20.0 g |
| | マカロニツナナサラダ | | ツナ | マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | にんじん きゅうり レモン | 25.1 g |
| | ゆかりご飯 | | | 米 | ゆかり | 2.3 g |

*アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園



1月



給食だより



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 照り焼きチキン 牛肉コロッケ プロッコリーと厚揚げのごま味噌和え さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯 | 煮込みハンバーグマッシュポテト添え ミートソーススパゲティ 人参のオレンジマリネ コーンスープ 黒糖パン | 鶏ひき肉のメンチカツ 具だくさんの春雨チャップチェ かぼちゃのサラダ じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁 ご飯 | 海老と白身魚のチリソース シュウマイ もやしとほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ ご飯 | お子様チキンカレー フルーツマカロニサラダ マンゴーゼリー ご飯 | さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯 |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 祝 成人の日 | 若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 大根と小松菜のそぼろ煮 マカロニサラダ 白菜としめじのお味噌汁 ご飯 | ミートボール ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ ミニストローネ 米粉入りパン | ささみフライ特製ソース 肉じゃが 6品目の野菜サラダ 豆腐とわかめのお味噌汁 ご飯 | 白身魚の明太マヨ焼き 麻婆豆腐 さつまいもとりんごのサラダ 豚汁 ご飯 | さつまいもと小松菜のお味噌汁 ご飯 |
| | ホットドッグ ナゲット&ポテト トマトとツナのスパゲティ りんごジュース | 豚の生姜焼きすりりんごだれ 大根と厚揚げの煮物 ポテトサラダ 白菜と油揚げのお味噌汁 ご飯 | 黒ごまごぼうつくねの照り焼き 蒸し野菜サラダ(肉味噌) 切干大根の煮物 小松菜とえのきのお味噌汁 ご飯 | 味噌ヒレカツ ごろごろ野菜のスパゲティサラダ かぼちゃのそぼろあん 具だくさんのお味噌汁 ご飯 | 鶏肉とじゃがいもの味噌マヨ焼き 8品目の豆腐ハンバーグ プロッコリーのツナ炒め わかめとねぎのお味噌汁 ご飯 |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| チキン南蛮タルタルソース 筑前煮 キャベツと人参の塩麹コールスロー 厚揚げとたまねぎのお味噌汁 ご飯 | ポークソテーローストオニオンソース 海老グラタン かぼちゃコロッケ ほうれん草とえのきのお味噌汁 ご飯 | 白身魚スティック揚げレモンマヨソース じゃがいもとイカのトマト煮 キャベツとりんごのマリネ かぼちゃのスープ さつま芋パン | 照り焼きハンバーグ ほうれん草とツナの和風スパゲティ チリコンカン 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯 | 野菜たっぷりラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉 | 若鶏の塩麹からあげレモン添え 牛すじ大根 マカロニツナサラダ ゆかりご飯 |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| チキン南蛮タルタルソース 筑前煮 キャベツと人参の塩麹コールスロー 厚揚げとたまねぎのお味噌汁 ご飯 | ポークソテーローストオニオンソース 海老グラタン かぼちゃコロッケ ほうれん草とえのきのお味噌汁 ご飯 | 白身魚スティック揚げレモンマヨソース じゃがいもとイカのトマト煮 キャベツとりんごのマリネ かぼちゃのスープ さつま芋パン | 照り焼きハンバーグ ほうれん草とツナの和風スパゲティ チリコンカン 大根と油揚げのお味噌汁 ご飯 | 野菜たっぷりラーメン 揚げ餃子 フルーツ白玉 | 若鶏の塩麹からあげレモン添え 牛すじ大根 マカロニツナサラダ ゆかりご飯 |