



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 食物相当量
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) パン粉	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	
	人参のオレンジソーラーレ			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) パン粉 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 ほたてがい	薄力粉 ごま油 しゅうまいの皮	たまねぎ コーン	
	ちやしとほうれん草のナムル			ごま油 ごま 砂糖	ちやし ほうれんそう	
9 金	豆腐とわかめの中華スープ		木綿豆腐 わかめ	米	ねぎ	
	ご飯					
	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			生卵		
13 火	マンゴーゼリー		マカロニ	マカロニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	みかん バイン きゅうり りんご にんじん レモン	20.1 g 21.0 g 2.2 g
	白菜としめじのお味噌汁		アガー	砂糖	マンゴー レモン	
	ご飯			米		
	若鶏とさつまいちの甘辛揚げ		鶏肉	さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 水あめ		705 kcal
14 水	大根と小松菜の子ぼろ煮			砂糖 片栗粉 油 ごま油	だいこん ごまつな しょうが	21.7 g
	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	22.3 g
	白菜としめじのお味噌汁		みそ		はくさい ぶなしめじ	2.7 g
	ご飯			米		
15 木	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
	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	28.5 g
	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	32.9 g
	ニーストローネ		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	2.9 g
16 金	米粉入りパン			米粉入りロール シャブ		
	ささみフライ特製ソース		鶏肉	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		711 kcal
	肉じゃが		豚肉	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	30.8 g
	6品目の野菜サラダ		ロースハム	砂糖 マヨネーズ(卵なし)	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	20.0 g
19 月	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ	米		2.6 g
	ご飯					
	白身魚の明太マヨ焼き		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
21 水	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	26.2 g
	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	2.9 g
	ご飯			米		
	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
20 火	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	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			スパゲッティ オリーブ油 砂糖	りんごジュース	2.8 g
	豚の生姜焼きすりんごだれ		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
20 火	大根と厚揚げの煮物			赤ビーマン 青ビーマン		
	ポテトサラダ		厚揚げ ごんぶ	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		ロースハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 砂糖	きゅうり にんじん レモン	25.1 g
	ご飯		油揚げ みそ	油	はくさい	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
	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	31.1 g
	切干大根の煮物		油揚げ	砂糖 油 ごま油	切干大根 にんじん じいたけ ごまつな にんじん	22.8 g
	小松菜とえのきのお味噌汁		みそ	米	ごまつな えのきだけ	2.8 g
22 木	味噌ヒレカツ		豚肉 みそ	薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 砂糖		721 kcal
	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	24.9 g
	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	27.8 g
	豆だくさんのお味噌汁		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	2.6 g
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	キャベツ 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		わかめ みそ	ねぎ		2.9 g
26 月	ご飯			米		
	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)	ピクルス(たまねぎ)	751 kcal
	筑前煮		鶏肉	さつまいも こんにゃく 油 ごま油 砂糖	28.4 g	
	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	30.9 g	
27 火	厚揚げとたまねぎのお味噌汁			米	2.5 g	
	ご飯					
	ポークソテーローストオニオソース		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
	海老グラタン		えび 豆乳	マカロニ 薄力粉 油	トマト にんじん たまねぎ	27.3 g
28 水	かぼちゃコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ	24.7 g
	ほうれん草とえのきのお味噌汁		みそ	米	ほうれんそう えのきだけ	2.9 g
	ご飯					
	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
29 木	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	31.0 g
	キヤペツとりんごのマリネ			砂糖 オリーブ油	キヤペツ りんご レモン	28.0 g
	かぼちゃのスープ		豆乳		かぼちゃ	2.9 g
	さつま芋パン			さつま芋パン		
29 木	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	28.8 g
	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	青ビーマン にんじん トマト	25.8 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		だいこん	2.7 g
30 金	ご飯			米		
	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	ぶなしめじ ねぎ 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

※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	
5日	6日	7日	8日	9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プチエ 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	
12日		13日	14日	15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 ミネストローネ 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
19日	20日	21日	22日	23日	
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	
26日		27日	28日	29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	
30日					