



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 赤ピーマン にんにく キャベツ	743 kcal	
	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	32.9 g	
	ブロックリーと厚揚げのごま味噌和え		生揚げ みそ	砂糖 ごま	ブロックリー	27.0 g	
	さつまいもとおひたしのお味噌汁		みそ	さつまいも	ごまつな	2.9 g	
	ご飯			米			
6火	煮込みハンバーグマッシュポテト添え		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	
	ミートソーススパゲティ		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 青ピーマン にんにく トマト	25.9 g	
	人参のオレンジマリネ			オリーブ油 砂糖	にんじん みかん オレンジジュース	31.6 g	
	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 g	
	黒糖パン			黒糖ロールパン			
7水	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	
	見だくさんの春雨チャプチェ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン しょうが	25.9 g	
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(卵なし) 砂糖	かぼちゃ	27.6 g	
	じゃがいもと玉ねぎのお味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ	2.8 g	
	ご飯			米			
8木	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 ブロックリー	705 kcal	
	シウマイ		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	33.0 g	
	ちやしとほうれん草のナムル			ごま油 ごま 砂糖	ちやし ほうれん草	25.0 g	
	豆腐とわかめの中華スープ		木綿豆腐 わかめ		ねぎ	2.8 g	
	ご飯			米			
9金	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	
			生豚				
	フルーツマカニサラダ			マカニ マヨネーズ(卵なし) 砂糖	みかん パイン きゅうり りんご にんじん レモン	20.1 g	
	マンゴーゼリー			アガー	砂糖	マンゴー レモン	21.0 g
	ご飯			米		2.2 g	
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		705 kcal	
	大根と小松菜のそぼろ煮		鶏肉	砂糖 片栗粉 油 ごま油	だいごん ごまつな しょうが	21.7 g	
	マカニサラダ		ロースハム	マカニ 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			
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 ブロックリー	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 赤ピーマン 青ピーマン	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	
	ミネストローネ		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	
	米粉入りパン			米粉入りロール ジャム			
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) 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	
	豆腐とわかめのお味噌汁		木綿豆腐 わかめ みそ			2.6 g	
	ご飯			米			
16金	白身魚の卵マヨ焼き		白身魚 めんたい	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	
	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	
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも こんにゃく	だいごん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	2.9 g	
	ご飯			米			
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 青ピーマン トマト	771 kcal	
	ナゲット&ポテト		鶏肉 木綿豆腐	揚げ油 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				りんごジュース	2.8 g	
20火	豚の生姜焼きすりりごだれ		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 ごんぶ	砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン	24.7 g	
	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	だいごん にんじん ごまつな	25.1 g	
	白菜と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		きゅうり にんじん レモン	27.7 g	
	ご飯			米			
21水	黒ごまごぼうすの照り焼き		鶏肉 木綿豆腐	ごま 片栗粉 砂糖	ごぼう しょうが にんにく ブロックリー キャベツ	707 kcal	
	煮し野菜サラダ(肉味噌)		豚肉 みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいごん 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	切干しだいごん しいたけ 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		ごまつな えのきたけ	2.8 g	
	ご飯			米			
22木	味噌レシカツ		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 赤ピーマン コーン レモン	24.9 g	
	かぼちゃの子ほろあん		鶏肉	油 砂糖 ごま油 片栗粉	かぼちゃ しょうが	27.8 g	
	見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	
	ご飯			米			
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 青ピーマン 赤ピーマン	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	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんご	30.9 g	
	ブロックリーのツナ炒め		ツナ	油	ブロックリー	24.7 g	
	わかめとねぎのお味噌汁		わかめ みそ		ねぎ	2.9 g	
	ご飯			米			
26月	チキン南蛮タルタルソース		鶏肉	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	にんじん ごぼう れんごん いんげん	28.4 g	
	キャベツと人参の塩麹コールドソー			塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	30.9 g	
	厚揚げとたまねぎのお味噌汁		厚揚げ みそ		たまねぎ	2.5 g	
	ご飯			米			
27火	ポークソテーローストオニオンソース		豚肉	オリーブ油 油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ なす 赤ピーマン たまねぎ にんにく	706 kcal	
	海老グラタン		えび 豆乳	マカニ 薄力粉 油	キャベツ		
	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	ブロックリー たまねぎ	27.3 g	
	ほうれん草とえのきのお味噌汁		みそ		かぼちゃ たまねぎ	24.7 g	
	ご飯			米		ほうれん草 えのきたけ	2.9 g
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	てんぷら粉 油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖	レモン	705 kcal	
	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	
	キャベツとりんごのマリネ			砂糖 オリーブ油	キャベツ 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 ほうれん草	28.8 g	
	チリコンカン		キドニービーンズ だいず 牛肉 豚肉 ベーコン	オリーブ油	たまねぎ 青ピーマン 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		だいごん	2.7 g	
	ご飯			米			
30金	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	キャベツ にんにく しょうが	21.2 g	
					みかん パイン ぶどう レモン	2.7 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

瀬戸SOLAN学園

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび



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 ブ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ブチェ 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
12日	13日	14日	15日	16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 ブ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	30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麴コールスロー 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