



瀬戸SOLAN小学校

		1 火 ごはん	2 水 ごはん	3 ハーフカレー 金 ごはん
		照焼きハンバーグ ポテトフライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	チンジャオロースー さくら焼売 里芋の唐揚げ キャベツツナ和え 南瓜サラダ・フルーツ	鯖の幽庵焼き 蓮根金平 さつま芋甘煮 大根と蒟蒻のおかか煮 ウィンナーケチャップ炒め・フルーツ
6 月 ごはん	7 火 ごはん	8 水 ごはん	9 木 ごはん	10 金 ごはん
メンチカツ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 コールスローサラダ 筍おかか煮・フルーツ	タンドリーチキン 竹輪の磯辺揚げ 野菜ソテー ポテトサラダ 鮭とキャベツの和え物・フルーツ	ホイコーロー 厚揚げ煮 さつま芋たぷら ごぼうチキンサラダ 胡瓜の中華和え・フルーツ	ハートコロッケ ミートボール 焼きそば ほうれん草のお浸し ひじきと大豆の煮物・フルーツ	ハムカツ 野菜肉巻き ブロッコリーソテー 切干大根煮 蓮根サラダ・フルーツ
13 月 ごはん	14 火 ごはん	15 水 ごはん	16 木 ごはん	17 金 ごはん
照焼きチキン 焼きうどん ロールキャベツ 豆腐チャンプル 金平ごぼう・フルーツ	豚肉の生姜炒め チキンナゲット 粉ふき芋・春雨サラダ インゲン味噌和え・フルーツ ぶどうゼリー	味噌カツ パークピッツ キャベツソテー 蓮根と枝豆の炒め物 人参サラダ・フルーツ	鶏の唐揚げ ビーフンソテー コーンボール さつま芋サラダ 大根炒め煮・フルーツ	ハンバーグ マカロニソテー おからポテト 竹輪とワカメの甘酢和え チンゲン菜の炒め物・フルーツ
20 月 ごはん	21 火 ごはん	22 水 ごはん	23 木 ごはん	24 金 ごはん
鶏つくね 一口白身魚フライ 塩焼きそば ブロッコリー青じそ和え 高野豆腐煮・フルーツ	肉団子のトマト煮 コーンフライ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー 大学芋・フルーツ	鮭の塩焼き キャベツ味噌炒め たこウィンナー じゃが芋ミンチカレー炒め 糸こんにゃく炒め煮・フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 人参しりしり 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ・フルーツ	豚しゃぶ 胡瓜とキャベツの和え物 揚げ餃子 コーンソテー 厚揚げカレー煮・フルーツ
27 月 ごはん	28 火 ごはん	29 水 ごはん	30 木 ごはん	 日本ケタリング株式会社 
鶏の唐揚げ さくら焼売 野菜炒め ほうれん草サラダ さつま芋レモン煮・フルーツ	エビカツ ハムステーキ じゃが芋ソテー・キャベツの塩昆布和え 大根と生麩の煮物・フルーツ 米粉の桃タルト	豚肉南蛮炒め 一口イカフライ ひじき煮 花がんもどき煮 コーンサラダ・フルーツ	三角カレー春巻き 竹輪煮 春雨ソテー ツナ大豆煮 ごぼうサラダ・フルーツ	



2022年6月分こんだて



瀬戸SOLAN小学校

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
1	水	ごはん 照焼きハンバーグ▲ ポテトフライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ▲ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 ハム	玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 人参 白菜 たくあん オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
2	木	ごはん デンジャオソース さくら焼売▲ 里芋の唐揚げ▲ キャベツナ和え 南蛮サラダ・フルーツ	豚肉 豚肉 大豆 昆布 大豆粉 シーチキン 枝豆	葱 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 生姜 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 人参 ハネージュウメロン	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 小麦粉 油 砂糖 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう
3	金	ごはん 鮭の塩焼 蓮根金平 さつま芋甘煮 大根と鶏肉のおか煮 ウィンナーグチャップ炒め・フルーツ	牛肉 全粉乳 枝豆 枝豆	りんごビュレ ココナツミル クチャツネ 柚子果汁 蓮根 人参 大根 蒟蒻 玉葱 人参 ビーマン バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ みりん 砂糖 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油	グチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 酒 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 グチャップ 中華味 塩
6	月	ごはん メンチカツ▲ 豚肉と春雨の中華炒め 南蛮煮 コーンスローサラダ 鶏おか煮・フルーツ	豚肉 豚肉	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 赤ピーマン 生姜 南瓜 キャベツ 人参 葱 りんご	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
7	火	ごはん タンドリーチキン▲ 竹輪の磯辺揚げ▲ 野菜ソテー ポテトサラダ 鮭とキャベツの和え物・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 竹輪 青のり シーチキン サクレック	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	米 小麦粉 油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう
8	水	ごはん ポークロー 厚揚げ煮 さつま芋の天ぷら▲ こぼろチキンサラダ▲ 胡瓜の中華和え・フルーツ	豚肉 味噌 厚揚げ えんどう豆粉 鶏肉 ハム	キャベツ 生姜 こぼろ 人参 胡瓜 胡瓜 もやし ハネージュウメロン	米 砂糖 砂糖 さつま芋 小麦粉 米粉 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
9	木	ごはん ハートコック▲ ミートボール 焼きそば▲ ほうれん草のお浸し ひじきと大豆の煮物・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 鶏肉 花かつお ひじき 大豆 油揚げ	玉葱 ブロccoli もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	米 さつま芋 じゃが芋 油 水あめ パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 油 焼きそば焼 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	金	ごはん ハムカツ▲ 野菜肉巻き▲ ブロッコリーソテー 切干大根煮 蓮根サラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 シーチキン	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 ブロッコリー 玉葱 切干大根 人参 蓮根 胡瓜 オレンジ	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ とうもろこし 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	月	ごはん 照焼きチキン▲ 焼うどん▲ ロールキャベツ▲ 豆腐チャンプル 金平ほう・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 大豆粉 豆腐 花かつお	人参 キャベツ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 人参 こぼろ 人参 蒟蒻 ハネージュウメロン	米 砂糖 うどん 油 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 チンブイオン 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	火	ごはん 豚肉の生姜炒め チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ インゲン味噌和え・フルーツ ぶみうゼリー	豚肉 鶏肉 粉ふき芋 春雨 インゲン味噌和え・フルーツ ぶみうゼリー	玉葱 赤ピーマン 生姜 パセリ粉 胡瓜 人参 インゲン りんご	米 砂糖 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 じゃが芋 春雨 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 ぶみうゼリー	醤油 塩 塩 酢 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	水	ごはん 味噌カツ▲ ポークピッツ キャベツソテー 蓮根と枝豆の炒め物 人参サラダ・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 ポークピッツ 枝豆 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 蓮根 蒟蒻 人参 もやし バイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ▲ ビーフソテー コーンボール さつま芋サラダ 大根炒め煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 コーンボール シーチキン 油揚げ	生姜 にんにく 人参 木耳 ビーマン 玉葱 人参 大根 人参 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ビーフソテー とうもろこし でん粉 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油
17	金	ごはん ハンバーグ▲ マカロニソテー▲ おからポテト 竹輪とワカメの甘酢和え▲ チンゲン菜の炒め物・フルーツ	鶏肉 牛肉 マカロニ おから 豆乳 竹輪 わかめ ハム	玉葱 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 チンゲン菜 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 脂	醤油 香辛料 ケチャップ グチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料 酢 塩 中華味 醤油 塩 こしょう
20	月	ごはん 鶏つくね▲ 一口白身フライ▲ 塩焼きそば▲ ブロッコリー青じそ和え 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 たら 鶏肉 豆腐 高野豆腐	玉葱 人参 れんこん 葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 バイナップル	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 焼きそば焼 油 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 醤油 ラーメンスープ 青じそドレッシング 塩 和風だし 醤油
21	火	ごはん 肉団子のトマト煮 コーンフライ▲ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー 大根芋・フルーツ	鶏肉 豚肉 さつま揚げ ハム	玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー もやし ほうれん草 人参 ハネージュウメロン	米 でん粉 チキンオイル 油 じゃが芋 砂糖 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
22	水	ごはん 鮭の塩焼 キャベツ味噌炒め たこウィンナー じゃが芋ミンチカレー炒め 糸こんにゃく炒め煮・フルーツ	鮭 味噌 ウィンナー 鶏肉 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 インゲン 人参 蒟蒻 りんご	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油	塩 塩 塩 こしょう カレー粉 中華味 和風だし 醤油
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 南蛮の揚げ煮 人参しりしり 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 シーチキン 油揚げ ハム	玉葱 南瓜 人参 ビーマン 白菜 人参 ブロッコリー 玉葱 バイナップル	米 でん粉 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
24	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ コーンソテー 厚揚げカレー煮・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 玉葱 人参 オレンジ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 とうもろこし 油 砂糖	酢 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さくら焼売▲ 野菜炒め ほうれん草サラダ さつま芋しんじょう煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン	生姜 にんにく 玉葱 生姜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ほうれん草 人参 玉葱 れんこん汁 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
28	火	ごはん エビカツ▲ ハムステーキ じゃが芋ソテー キャベツの塩昆布和え 大根と生鮫の煮物▲・フルーツ 米粉の格タルト	エビ イカ ハム 塩昆布 豆乳	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 バイナップル パセリ	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でん粉	塩 醤油 ソース 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
29	水	ごはん 豚肉南蛮炒め 一ロイフライ▲ ひじき煮 花がんとどき煮 コーンサラダ・フルーツ	豚肉 イカ ひじき 枝豆 がんとどき	玉葱 人参 生姜 人参 キャベツ 赤ピーマン オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
30	木	ごはん 三觎カレー香巻▲ 竹輪煮▲ 春雨ソテー ツナ大豆煮 ほうろくサラダ・フルーツ	豚肉 竹輪 シーチキン 大豆 ハム	玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 葱 玉葱 ビーマン 生姜 こぼろ 人参 りんご	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう

☆食材料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…マ 落花生…◎ えび…○ か…□