



瀬戸SOLAN小学校

5 月 ごはん		6 火 ごはん		7 水 ごはん		8 木 ごはん		9 金 ごはん	
鶏つくね ハムカツ もやしソテー 大豆ケチャップ煮 高野豆腐煮・フルーツ		豚カツ 粉ふき芋 青菜コーンソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ インゲン味噌和え・フルーツ		豚肉ケチャップ炒め たこウィンナー 蓮根金平 春雨の酢の物 里芋の唐揚げ・フルーツ		チキン南蛮タルタルソース 枝豆 キャベツソテー じゃが芋とツナのカレー炒め 糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ		白身魚フライミートソース ポークピッツ マカロニソテー コールスローサラダ 金平ごぼう・フルーツ	
12 月 ごはん		13 火 ごはん		14 水 ごはん		15 木 ごはん		16 金 ごはん	
チンジャオロースー ロールキャベツ ポテトフライ ブロッコリーサラダ もやしハムソテー・フルーツ		コーンコロケ ミートボール 焼うどん・ツナ大豆煮 胡瓜と若布の酢の物・フルーツ ぶどうゼリー		サバの照焼き 白菜コーン和え 南瓜の天ぷら マカロニサラダ 厚揚げ煮・フルーツ		メンチカツ ハムステーキ 焼きそば ほうれん草と竹輪の和え物 蓮根ツナ炒め・フルーツ		鶏肉バーベキューソース おからポテト もやしと人参の金平 南瓜ソテー ひじきの青じそ和え・フルーツ	
19 月		20 火 ごはん		21 水 ごはん		22 木 ごはん		23 金	
敬老の日		鶏の唐揚げ 枝豆 キャベツソテー 切干大根煮 白菜のたくあん和え・フルーツ		ホイコーロー ーロイカフライ コーンボール ポテトサラダ 大根のそぼろ煮・フルーツ		照焼きハンバーグ 南瓜の揚げ煮 和風スパゲティソテー ほうれん草サラダ もやしの中華和え・フルーツ		秋分の日	
26 月 ごはん		27 火 ごはん		28 水 ごはん		29 木 ごはん		30 金 ごはん	
一口白身魚フライ ポークピッツ ビーフン炒め ジャーマンポテト 筍煮・フルーツ		豚すき煮 焼き豆腐 大学芋・ブロッコリーツナ和え 人参金平・フルーツ 米粉のガトーショコラ		八幡巻き チキンナゲット ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 蓮根サラダ・フルーツ		豚肉とポテトの金平 さくら焼売 さつま揚げ 春雨サラダ キャベツの昆布和え・フルーツ		ささみ磯辺フライ 竹輪煮 金平ごぼう カレー肉じゃが オクラ煮・フルーツ	

☆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。



2022年9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	木	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ ひじき煮 白菜のおかか和え・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 枝豆 油揚げ 花かつお	玉葱 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 白菜 バイナップル	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
2	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 白身魚フライミートソース▲ ポークビッツ マカロニソテー▲ コールスローサラダ 金平ごぼう・フルーツ	牛肉 全粉乳 たら 鶏肉 ポークビッツ	りんごピューレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 ごぼう 人参 りんご	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 小麦粉 でん粉 油 マカロニ 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	クチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 塩 クチャップ クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
5	月	ごはん 鶏つくね▲ ハムカツ▲ もやしソテー 大豆クチャップ煮 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 高野豆腐	玉葱 人参 蓮根 葱 もやし 人参 ごぼうれん草 玉葱 人参 オレシジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
6	火	ごはん 豚カツ▲ 粉心き手 青菜コーンソテー キャベツと蒸し鶏のサラダ インゲン味噌和え・フルーツ	豚肉 大豆粉 鶏肉	パセリ粉 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 胡瓜 インゲン ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油
7	水	ごはん 豚肉クチャップ炒め たこウィンナー 蓮根金平 春雨の酢の物 星芽の唐揚げ・フルーツ	豚肉 ウィンナー	玉葱 人参 ビーマン 蓮根 人参 蒟蒻 胡瓜 人参 バイナップル	米 砂糖 油 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖 星芽 砂糖 片栗粉 油	クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
8	木	ごはん チキン南蛮タルタルソース▲ 枝豆 キャベツソテー じゃが芋とツナのカラー炒め 糸落葵の炒め煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 人参 糸落葵 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 砂糖	醤油 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 中華味 和風だし 醤油
9	金	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンナゲット▲ ミートパネ▲ 大根と生鮭の煮物▲ 人参しりしり・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 インゲン 大根 人参 インゲン 人参 ハネジウメロン	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 パネ 砂糖 生鮭 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 香辛料 塩 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油
12	月	ごはん チンジャオロースー ロールキャベツ▲ ポテトフライ ブロッコリーサラダ もやしハムソテー・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉	筍 ビーマン 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 玉葱 人参	米 片栗粉 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 塩 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油
13	火	ごはん コーンコロッケ▲ ミートボール 焼うどん▲・ツナ大豆煮 胡瓜と若布の酢の物・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン 大豆 若布	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ インゲン にんにく 胡瓜 りんご	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 うどん 油 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 和風だし 醤油 酢 塩
14	水	ごはん サバの照焼き 白菜コーンと和え 南瓜の天ぷら▲ マカロニサラダ▲ 厚揚げ煮・フルーツ	サバ えんどう豆粉	白菜 人参 南瓜 胡瓜 ハインナップル	米 砂糖 とうもろこし 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 米粉 油 とうもろこし マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
15	木	ごはん メンチカツ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ほうれん草と竹輪の和え物▲ 蓮根ツナ炒め・フルーツ	豚肉 ハム 竹輪 シーチキン	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 蓮根 インゲン オレシジ	米 とうもろこし でん粉 パン粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば種 油 砂糖 油 砂糖	塩 香辛料 カレー粉 醤油 ソース 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
16	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース▲ おからポテト もやしと人参の金平 南瓜ソテー ひじきの青じそ和え・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 枝豆 ひじき 枝豆	にんにく 生姜 もやし 人参 南瓜 ブロッコリー 人参 胡瓜 りんご	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 油 油 砂糖	塩 こしょう クチャップ ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング
20	火	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 枝豆 キャベツソテー 切干大根煮 白菜のたくあん和え・フルーツ	鶏肉 大豆粉 枝豆 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 赤ピーマン 大根 人参 白菜 たくあん オレシジ	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
21	水	ごはん ホイコーロー 一口イカフライ▲ コーンボール ポテトサラダ 大根のそぼろ煮・フルーツ	豚肉 味噌 イカ いとよ シーチキン 鶏肉	キャベツ 生姜 胡瓜 人参 大根 インゲン 人参 りんご	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 和風だし 醤油
22	木	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 南瓜の揚げ煮 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草サラダ もやしの中華和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 ハム	玉葱 南瓜 ピーマン 人参 ほうれん草 玉葱 もやし ニら にんにく ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
26	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ ポークビッツ ビーフン炒め ジャーマンポテト 筍煮・フルーツ	ホキ 青のり ポークビッツ 鶏肉	人参 ビーマン 玉葱 筍 インゲン りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ビーフン 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	火	ごはん 豚すき煮 焼豆腐煮 大学芋・ブロッコリーツナ和え 人参金平・フルーツ 米粉のガトーショコラ	豚肉 焼き豆腐 シーチキン 豆乳	白菜 玉葱 糸落葵 人参 ブロッコリー 人参 人参 ビーマン バイナップル	米 砂糖 砂糖 さつま芋 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 和風だし 醤油 ココアパウダー カカオマス パーキングパウダー
28	水	ごはん 八幡巻さき▲ チキンナゲット▲ ほうれん草ソテー 大根と蒟蒻のおかか煮 蓮根サラダ▲・フルーツ	鶏肉 青のり 鶏肉 花かつお 竹輪	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 玉葱 大根 蒟蒻 蓮根 胡瓜 ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 とうもろこし 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
29	木	ごはん 豚肉とポテトの金平 さくら焼売▲ さつま揚げ 春雨サラダ キャベツの昆布和え・フルーツ	豚肉 豚肉 大豆粉 昆布 さつま揚げ 春雨サラダ 塩昆布	人参 インゲン にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 胡瓜 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 塩 こしょう 醤油
30	金	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮 金平ごぼう カレー肉じゃが オクラ煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 豚肉 枝豆	人参 人参 蒟蒻 人参 玉葱 オクラ オレシジ	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 カレー粉 和風だし 醤油

☆食料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▽ 落花生◎ えび○ かに□