



		1 水 ごはん	2 木 ごはん	3 金 ごはん
		チキン南蛮 焼売 キャベツと胡瓜の和え物 切干大根煮 カリフラワーソテー・フルーツ	豚肉とじゃが芋の金平 揚げ餃子 人参煮 チンゲン菜の和え物 ピーマンの肉味噌炒め・フルーツ	鶏つくね おからポテト マカロニソテー 豆サラダ ひじき煮・フルーツ
6 月 ごはん	7 火 ごはん	8 水 炊込みごはん	9 木 ごはん	10 金 ごはん
エビフライ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 ごぼうサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 ほうれん草のソテー 春雨サラダ・フルーツ	三角カレー春巻き 八幡巻き もやしソテー 若布の酢の物 蒟蒻炒め煮・フルーツ	ハンバーグ チキンナゲット ブロッコリーソテー 根菜サラダ 花がんも煮・フルーツ	野菜肉巻き 竹輪煮 焼きビーフン 大根のおかか煮 さつま芋サラダ・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
鶏肉の味噌焼き ロールキャベツ 青菜コーンソテー マカロニサラダ 筍煮・フルーツ	豆腐のチリソース炒め ーロイカフライ 枝豆・ひじきの青じそ和え もやしの中華炒め・フルーツ りんごゼリー	サケの照焼き レンコンの天ぷら 焼きそば コールスローサラダ 麻婆大根・フルーツ	星コロッケ 焼き豚 野菜炒め カレー肉じゃが 人参しりしり・フルーツ	肉団子の酢豚風 ウィンナー さつま芋の甘煮 豆腐チャンプル ツナサラダ・フルーツ
20 月 ごはん	21 火 ごはん	22 水 炊込みごはん	23 木	24 金 ごはん
ー口白身魚フライ さくら焼売 キャベツソテー ほうれん草とチキンのサラダ ジャーマンポテト・フルーツ	コーンコロッケ 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 大根ツナ煮 ピーマンの塩昆布和え・フルーツ	鶏肉バーベキューソース ポークビッツ チンゲン菜ソテー 金平ごぼう 里芋の唐揚げ・フルーツ	天皇誕生日	鶏の唐揚げ 南瓜煮 和風スパゲティソテー インゲンの味噌和え 高野豆腐煮・フルーツ
27 月 ごはん	28 火 ごはん			
ささみ磯辺フライ さつま揚げ煮 塩焼きそば ポテトサラダ もやしと胡瓜の酢の物・フルーツ	豆腐ハンバーグ ハムカツ ほうれん草ソテー・ポークビーンズ バンバンジーサラダ・フルーツ 米粉のスイートポテト			

☆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。





2023年2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 チキン南蛮▲ 焼売▲ キャベツと胡瓜の和え物 切干大根煮 カリフラワーソテー・フルーツ	鶏肉 大豆粉 豚肉 油揚げ	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 玉葱 キャベツ 胡瓜 切干大根 人参 インゲン カリフラワー ブロッコリー ハパリカ オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酢 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
2	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の金平 揚げ餃子▲ 人参煮 チンゲン菜の和え物 ピーマンの肉味噌炒め・フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 味噌	人参 インゲン にんにく 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜 玉葱 ピーマン 玉葱 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖 油	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 醤油
3	金	ごはん 鶏つくね▲ おからポテト マカロニソテー▲ 豆サラダ ひじき煮・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 粉末大豆 おから 豆乳 大豆 枝豆 シーチキン ひじき 油揚げ	りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 人参 レンコン 葱 玉葱 ビーマン 人参 人参 人参 インゲン バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
6	月	ごはん エビフライ▲○ 鶏肉のトマト煮▲ 粉ふき手 ごぼうサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	エビ 鶏肉 粉末大豆 枝豆	玉葱 人参 パセリ粉 ごぼう 人参 白菜 大根たくあん漬け オレンジ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	火	ごはん 豚すき煮 焼き豆腐 大学芋 ほうれん草のソテー 春巻サラダ・フルーツ	豚肉 豆腐 豆腐	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 ほうれん草 人参 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 和風だし 醤油 さつま芋 砂糖 油 とうもろこし 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 醤油 酢 中華味 塩 こしょう 酢 塩 胡椒
8	水	炊込みごはん 三角カレー春巻き▲ 八幡巻き▲ もやしソテー 若布の群の物▲ 鶏鍋炒め煮・フルーツ	昆布 豚肉 鶏肉 竹輪 若布 油揚げ	帯 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 玉葱 トマトペースト にんにく 生姜 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 もやし 人参 キャベツ 胡瓜 蒟蒻 ハネジウメロン	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん 油 砂糖 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 塩 香辛料 カレー粉 醤油 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 酢 和風だし 醤油
9	木	ごはん ハンバーグ▲ チキンナゲット▲ ブロッコリーソテー 根菜サラダ 花がんも煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 鶏肉 枝豆 がんもどき	玉葱 ブロッコリー 人参 人参 レンコン バナナ	米 パン粉 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 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
10	金	ごはん 野菜肉巻き▲ 竹輪煮▲ 焼きビーフン 大根のおかか煮 さつま芋サラダ・フルーツ	鶏肉 大豆粉 竹輪 花かつお 蒟蒻	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 人参 葱 ビーマン 大根 人参 人参 玉葱 りんご	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖 ビーフン 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
13	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き▲ ロールキャベツ▲ 青菜コーンソテー マカロニサラダ 葡萄・フルーツ	鶏肉 粉末大豆 味噌 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 胡瓜 人参 葱 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 パン粉 油 コーンスターチ 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	塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
14	火	ごはん 豆腐のチリソース炒め ロイヤルフライ▲ 枝豆・ひじきの青じそ和え もやしの中巻炒め・フルーツ りんごゼリー	豚肉 豆腐 イカ 枝豆 ひじき シーチキン	玉葱 人参 大根 胡瓜 もやし 人参 オレンジ	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 りんごゼリー	中華味 ケチャップ 醤油 塩 こしょう 塩 青じそドレッシング 中華味 醤油 塩 こしょう
15	水	ごはん サケの照焼き レンコンの天ぷら▲ 焼きそば▲ コールスローサラダ 麻婆大根・フルーツ	サケ 青のり 豚肉 味噌	レンコン キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 人参 葱 玉葱 生姜 大根 バイナップル	米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 片栗粉	醤油 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 醤油
16	木	ごはん 里コロッケ▲ 焼き豚▲ 野菜炒め カレー肉じゃが 人参しりしり・フルーツ	鶏肉 豚肉 焼き豚 豚肉 シーチキン	玉葱 キャベツ 玉葱 ハパリカ 玉葱 人参 インゲン 人参 ビーマン りんご	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 醤油 和風だし
17	金	ごはん 肉団子の酢豚風 ウィンナー さつま芋の甘煮 豆腐チャンプル ツナサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ウィンナー 豆腐 鶏肉 シーチキン	玉葱 人参 ビーマン 人参 葱 椎茸 キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	米 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう
20	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ほうれん草とチキンのサラダ ジャーマンポテト・フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 鶏肉	玉葱 生姜 キャベツ 人参 ハパリカ ほうれん草 人参 玉葱 人参 ビーマン バイナップル	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 とうもろこし 油 砂糖	塩 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
21	火	ごはん コーンコロッケ▲ 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 大根ツナ煮 ビーマンの塩昆布和え・フルーツ	豚肉 シーチキン 塩昆布	玉葱 生姜 ブロッコリー 大根 人参 インゲン ビーマン ハネジウメロン	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 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう 醤油 塩 和風だし 醤油 醤油
22	水	炊込みごはん 鶏肉/バーベキューソース▲ ポークピッツ チンゲン菜ソテー 金平ごぼう 里芋の唐揚げ・フルーツ	昆布 鶏肉 粉末大豆 ポークピッツ	帯 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 にんにく 生姜 チンゲン菜 玉葱 ハパリカ ごぼう 人参 蒟蒻 りんご	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 油 里芋 砂糖 片栗粉 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
24	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 南瓜煮 和風スパゲティソテー▲ インゲンの味噌和え 高野豆腐煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 味噌 高野豆腐	生姜 にんにく 南瓜 玉葱 ビーマン 人参 インゲン 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 和風だし 醤油
27	月	ごはん ささみ磯辺フライ▲ さつま揚げ煮 塩焼きそば▲ ポテトサラダ もやしと胡瓜の酢の物▲・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり さつま揚げ ウインナー 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 人参 胡瓜 もやし 胡瓜 りんご	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 酢
28	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ハムカツ▲ ほうれん草ソテー・ポークビーンズ バナナジャム・フルーツ 米粉のスイートポテト	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆 豚肉 鶏肉 豆乳 海藻 大豆	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 バイナップル	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 塩 寒天 香料

☆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。
 ☆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…□