



瀬戸SOLAN小学校

| 1<br>月<br>ごはん                                                 | 2<br>火<br>ごはん                                                    | 3<br>水                                                 | 4<br>木                                                                                | 5<br>金                                                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 肉団子のトマト煮<br>おからポテト<br>ブロッコリー<br>もやしと胡瓜の青じそ和え<br>マカロニサラダ・フルーツ  | チンジャオロースー<br>チキンフィレ<br>枝豆<br>金平レンコン<br>インゲンとツナの和え物・フルーツ          | 憲法記念日                                                  | みどりの日                                                                                 | こどもの日                                                         |
| 8<br>月<br>ごはん                                                 | 9<br>火<br>ごはん                                                    | 10<br>水<br>ごはん                                         | 11<br>木<br>ごはん                                                                        | 12<br>金<br>ごはん                                                |
| 酢鶏<br>さつま芋甘煮<br>青菜コーンソテー<br>切干大根のサラダ<br>高野豆腐煮・フルーツ            | コーンコロッケ<br>野菜肉巻き<br>キャベツソテー・豆腐チャンプル<br>ブロッコリーソテー・フルーツ<br>ぶどうゼリー  | サバのカレー焼き<br>さくら焼売<br>焼きそば<br>大豆のケチャップ煮<br>ごぼうの煮物・フルーツ  | 照焼きチキン<br>コーンボール<br>もやしのゆかり和え<br>さつま芋金平<br>ひじき煮・フルーツ                                  | 星コロッケ<br>ハムステーキ<br>和風スパゲティ<br>コールスローサラダ<br>厚揚げとひき肉のカレー炒め・フルーツ |
| 15<br>月<br>ごはん                                                | 16<br>火<br>ごはん                                                   | 17<br>水<br>ごはん                                         | 18<br>木<br>ごはん                                                                        | 19<br>金<br>ごはん                                                |
| 白身魚フライの野菜あんかけ<br>たこウィンナー<br>ビーフンソテー<br>麻婆大根<br>白菜とツナの煮浸し・フルーツ | 豆腐ハンバーグ<br>ーロイカフライ<br>じゃが芋ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>筍おかか煮・フルーツ         | 豚すき煮<br>焼き豆腐<br>枝豆<br>もやしと竹輪の和え物<br>人参サラダ・フルーツ         | 豚カツ<br>八幡巻き<br>キャベツと胡瓜の和え物<br>春雨の酢の物<br>花がんも煮・フルーツ                                    | ささみ磯辺フライ<br>ミートボール<br>焼きうどん<br>カレー肉じゃが<br>糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ        |
| 22<br>月<br>ごはん                                                | 23<br>火<br>ごはん                                                   | 24<br>水<br>ごはん                                         | 25<br>木<br>ごはん                                                                        | 26<br>金<br>ごはん                                                |
| 鶏肉の甘酢炒め<br>人参煮<br>ほうれん草ソテー<br>ウィンナーケチャップ煮<br>レンコンサラダ・フルーツ     | エビフライ<br>ロールキャベツ<br>マカロニソテー・大根と蒟蒻の煮物<br>もやしの中華炒め・フルーツ<br>米粉の桃タルト | サケの照焼き<br>大学芋<br>ビーフンソテー<br>豆サラダ<br>青梗菜の和え物・フルーツ       | 鶏つくね<br>レンコンの天ぷら<br>春雨中華炒め<br>バンバンジーサラダ<br>厚揚げ味噌煮・フルーツ                                | ポークチャップ<br>チキンナゲット<br>ブロッコリー<br>ジャーマンポテト<br>白菜たくあん和え・フルーツ     |
| 29<br>月<br>ごはん                                                | 30<br>火<br>ごはん                                                   | 31<br>水<br>ごはん                                         |  |                                                               |
| ハンバーグ<br>粉ふき芋<br>スパゲティソテー<br>ほうれん草サラダ<br>キャベツの塩昆布和え・フルーツ      | 鶏の唐揚げ<br>ポークウィンナー<br>野菜ソテー<br>若布の酢の物<br>枝豆人参金平・フルーツ              | 豚の生姜焼き<br>さつま揚げ煮<br>竹輪の天ぷら<br>コーンサラダ<br>オクラのおかか和え・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

# 2023年5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  | 月 | ごはん<br>肉団子のトマト煮<br>おからポテト<br>ブロッコリー<br>もやしと胡瓜の青じそ和え<br>マカロニサラダ▲・フルーツ            | 鶏肉 豚肉 大豆粉<br>おから 豆乳<br>ひじき              | 玉葱 人参 ビーマン<br>ブロッコリー<br>もやし 胡瓜 人参<br>玉葱 胡瓜 ハブリカ ハネージュメロン             | 米<br>砂糖 でん粉 油<br>じゃが芋 でん粉 油<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖                                     | 酢 醤油 香辛料 ケチャップ<br>塩 香辛料<br>青じそドレッシング<br>塩 こしょう                          |
| 2  | 火 | ごはん<br>チンジャオロースー<br>チキンフィレ▲<br>枝豆<br>金平レンコン<br>インゲンとツナの和え物・フルーツ                 | 豚肉 大豆粉<br>鶏肉 大豆粉<br>枝豆<br>シーチキン         | 玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく<br>レンコン 人参<br>インゲン 人参 オレンジ                      | 米<br>油 片栗粉 砂糖<br>でん粉 小麦粉 米粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油<br>砂糖<br>砂糖                              | 中華味 醤油 塩 こしょう<br>塩<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                                |
| 8  | 月 | ごはん<br>酢豚▲<br>さつま芋甘煮<br>青菜コンソメ<br>切干大根のサラダ<br>高野豆腐煮・フルーツ                        | 鶏肉 大豆粉<br>シーチキン 枝豆<br>高野豆腐              | 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン<br>ほうれん草 玉葱<br>切干大根 人参<br>パイナップル                  | 米<br>片栗粉 小麦粉 油 砂糖<br>さつま芋 砂糖<br>とうもろこし 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖                          | 中華味 醤油 塩 こしょう 醤油<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                     |
| 9  | 火 | ごはん<br>コンコロッケ▲<br>野菜肉巻き▲<br>キャベツソテー・豆腐チャンプル<br>ブロッコリーソテー・フルーツ<br>ぶどうゼリー         | 鶏肉 大豆粉<br>豆腐 鶏肉                         | 人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜<br>キャベツ 人参 玉葱 葱 椎茸 インゲン<br>ブロッコリー カリフラワー ハブリカ りんご | 米<br>とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油<br>パン粉 砂糖 でん粉 水あめ<br>砂糖 油<br>油<br>ぶどうゼリー            | 塩 こしょう<br>醤油 塩<br>中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう                      |
| 10 | 水 | ごはん<br>サバのカレー焼き<br>さくら焼売▲<br>焼きそば▲<br>大豆のケチャップ煮<br>ごぼうの煮物・フルーツ                  | サバ<br>鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布<br>大豆                | 玉葱 生姜<br>キャベツ 人参 玉葱<br>玉葱 人参<br>ごぼう 人参 蒟蒻 ハネージュメロン                   | 米<br>でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖<br>焼きそば麺 油<br>砂糖<br>砂糖                                            | カレー粉 醤油 塩 こしょう<br>白醤油 和風だし<br>ソース 塩 こしょう<br>ケチャップ 中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油 |
| 11 | 木 | ごはん<br>照焼きチキン<br>コンボール<br>もやしのゆかり和え<br>さつま芋金平<br>ひじき・フルーツ                       | 鶏肉<br>いとより<br>枝豆<br>ひじき 油揚げ             | にんにく<br>もやし 胡瓜<br>人参 レンコン<br>人参 インゲン パイナップル                          | 米<br>じゃが芋でん粉 砂糖<br>とうもろこし でん粉 油 砂糖<br>さつま芋 油 砂糖                                       | 和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう<br>塩<br>ゆかり粉 塩<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油                 |
| 12 | 金 | ごはん・ハーフカレー■▲<br>里コロッケ▲<br>ハムステーキ<br>和風スパゲティ▲<br>コールスローサラダ<br>厚揚げとひき肉のカレー炒め・フルーツ | 牛肉 全粉乳<br>鶏肉 豚肉<br>ハム                   | りんごビュレ ココナッツミルク チャツネ<br>玉葱 ほうれん草 人参<br>キャベツ 人参<br>オレンジ               | 米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ<br>じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油<br>スパゲティ 油 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>塩 | ケチャップ カレー粉 塩 ボークエキス<br>塩<br>和風だし 醤油 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>カレー粉 醤油 塩 こしょう  |
| 15 | 月 | ごはん<br>白身魚フライの野菜あんかけ▲<br>たこウィンナー<br>ピーマンソテー<br>麻婆大根<br>白菜とツナの煮えし・フルーツ           | タラ<br>ウィンナー<br>鶏肉 味噌<br>シーチキン           | 玉葱 人参<br>人参 葱 ビーマン<br>大根 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく<br>白菜 人参 りんご                | 米<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油<br>油 砂糖 片栗粉<br>砂糖                                 | 塩 こしょう 和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう 醤油<br>中華味 醤油<br>和風だし 醤油                    |
| 16 | 火 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ーロイカフライ▲<br>じゃが芋ソテー<br>ブロッコリー・サラダ<br>葡萄かか煮・フルーツ               | 豆腐 鶏肉 豚肉<br>イカ<br>花かつお                  | 玉葱<br>人参 ビーマン<br>ブロッコリー 人参<br>葱 インゲン ハネージュメロン                        | 米<br>でん粉 砂糖<br>小麦粉 でん粉 パン粉 油<br>じゃが芋 油<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖                     | 塩 醤油 香辛料<br>塩 こしょう<br>中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                   |
| 17 | 水 | ごはん<br>豚すき煮<br>焼き豆腐<br>枝豆<br>もやしと竹輪の和え物▲<br>人参サラダ・フルーツ                          | 豚肉<br>豆腐<br>枝豆<br>竹輪<br>シーチキン           | 白菜 人参 蒟蒻<br>もやし 人参<br>人参 胡瓜 オレンジ                                     | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖                                                  | 和風だし 醤油<br>和風だし 醤油<br>塩<br>和風だし 醤油<br>醤油 塩 こしょう                         |
| 18 | 木 | ごはん<br>豚カツ▲<br>八幡巻き▲<br>キャベツと胡瓜の和え物<br>春雨の酢の物<br>花かんも煮・フルーツ                     | 豚肉 大豆粉<br>鶏肉<br>油揚げ<br>がんもどき            | 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜<br>キャベツ 胡瓜<br>胡瓜 人参<br>りんご                         | 米<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油<br>パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん<br>砂糖<br>春雨 砂糖<br>砂糖                         | 塩<br>醤油 塩 香辛料<br>和風だし 醤油<br>塩 酢 醤油<br>和風だし 醤油                           |
| 19 | 金 | ごはん<br>ささみ磯辺フライ▲<br>ミートボール<br>焼きうどん▲<br>カレー肉じゃが<br>糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ                 | 鶏肉 大豆粉 青のり<br>鶏肉 豚肉 大豆粉<br>鶏肉<br>油揚げ 枝豆 | 玉葱<br>人参 キャベツ 玉葱<br>玉葱 人参 インゲン<br>蒟蒻 パイナップル                          | 米<br>小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油<br>じゃが芋 砂糖 でん粉 油<br>うどん 砂糖 油<br>じゃが芋 砂糖<br>砂糖 油                 | 塩 香辛料<br>酢 醤油 香辛料<br>和風だし 醤油<br>和風だし 醤油 カレー粉<br>和風だし 醤油                 |
| 22 | 月 | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>人参煮<br>ほうれん草ソテー<br>ウィンナー・ケチャップ煮<br>レンコンサラダ・フルーツ               | 鶏肉<br>ウィンナー                             | にんにく 人参<br>ほうれん草 玉葱<br>キャベツ 人参 ビーマン<br>レンコン 人参 オレンジ                  | 米<br>じゃが芋でん粉 砂糖<br>砂糖<br>とうもろこし 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖                                    | 酢 醤油 みりん 塩 こしょう<br>和風だし 醤油<br>中華味 塩 こしょう<br>ケチャップ 中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう  |
| 23 | 火 | ごはん<br>エビフライ▲○<br>ロールキャベツ▲<br>マカロニソテー▲・大根と蒟蒻の煮物<br>もやしの中華炒め・フルーツ<br>米粉の焼タルト     | エビ<br>鶏肉 大豆粉<br>花かつお<br>鶏肉<br>豆乳        | キャベツ 玉葱 人参<br>玉葱 大根 人参 インゲン 蒟蒻<br>もやし 人参 ビーマン パイナップル<br>ももビュレ        | 米<br>パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖<br>パン粉 油 コーンスターチ<br>マカロニ 油 砂糖<br>油<br>砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でん粉   | 塩<br>塩 酒 チキンブイヨン<br>ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油<br>中華味 醤油 塩 こしょう               |
| 24 | 水 | ごはん<br>サケの照焼き<br>大学芋<br>ピーマンソテー<br>豆サラダ<br>薄焼きの和え物・フルーツ                         | サケ<br>大豆 枝豆 シーチキン                       | 人参 玉葱 ビーマン<br>人参<br>青梗菜 玉葱 ハブリカ りんご                                  | 米<br>砂糖<br>さつま芋 砂糖 油<br>ビーフン 油<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                          | 醤油<br>醤油<br>中華味 塩 こしょう 醤油<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                          |
| 25 | 木 | 鶏つくね▲<br>レンコンの天ぷら▲<br>春雨中華炒め<br>パンパンジーサラダ<br>厚揚げ味噌煮・フルーツ                        | 鶏肉 粉末大豆<br>青のり<br>鶏肉<br>厚揚げ 味噌          | 玉葱 人参 レンコン 葱<br>レンコン<br>人参 ビーマン 生姜<br>もやし 胡瓜<br>オレンジ                 | パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油<br>小麦粉 油 砂糖<br>春雨 油 砂糖<br>砂糖<br>砂糖                                | 醤油<br>和風だし 醤油<br>中華味 醤油 塩 こしょう<br>酢 醤油<br>和風だし 醤油                       |
| 26 | 金 | ごはん<br>ボークチャップ<br>チキンナゲット▲<br>ブロッコリー<br>ジャーマンポテト<br>白滝とあん和え・フルーツ                | 豚肉<br>鶏肉<br>ウィンナー                       | 玉葱 人参 ビーマン<br>ブロッコリー<br>人参<br>白菜 たくあん ハネージュメロン                       | 米<br>油 砂糖<br>でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油<br>じゃが芋 とうもろこし 油<br>砂糖                         | ケチャップ 塩 こしょう 醤油<br>塩<br>塩<br>中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油                      |
| 29 | 月 | ごはん<br>ハンバーグ▲<br>粉ふき芋<br>スパゲティソテー▲<br>ほうれん草サラダ<br>キャベツの塩昆布和え・フルーツ               | 鶏肉 牛肉<br>鶏肉<br>昆布                       | 玉葱<br>ハセリ粉<br>玉葱 人参 ビーマン<br>ほうれん草 人参<br>キャベツ パイナップル                  | 米<br>パン粉 でん粉 砂糖<br>じゃが芋<br>スパゲティ 油 砂糖<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>とうもろこし               | ケチャップ 香辛料<br>塩<br>ケチャップ 中華味 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                 |
| 30 | 火 | ごはん<br>鶏の唐揚げ▲<br>ボークウィンナー<br>野菜ソテー<br>若布の酢の物<br>枝豆人参金平・フルーツ                     | 鶏肉 大豆粉<br>ウィンナー<br>若布<br>枝豆             | 生姜 にんにく<br>もやし 人参<br>胡瓜<br>人参 ハブリカ オレンジ                              | 米<br>小麦粉 油 砂糖 片栗粉<br>とうもろこし 油<br>砂糖<br>砂糖 油                                           | 醤油 塩 こしょう<br>中華味 塩 こしょう<br>和風だし 醤油 酢<br>和風だし 醤油                         |
| 31 | 水 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>さつま揚げ煮<br>竹輪の天ぷら▲<br>コンサラダ<br>オクラのおかか和え・フルーツ                   | 豚肉<br>さつま揚げ<br>竹輪 青のり<br>コンサラダ<br>花かつお  | 玉葱 人参 生姜<br>キャベツ 人参<br>オクラ りんご                                       | 米<br>油 砂糖<br>小麦粉 油<br>とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>砂糖                                      | 醤油<br>和風だし 醤油<br>塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>和風だし 醤油                            |

☆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…□