



6月



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	
豆腐ハンバーグ 里芋の唐揚げ 野菜炒め ポークビーンズ パンパンジーサラダ・フルーツ		ささみフライ たこウィンナー マカロニソテー ひじきサラダ ピクルス・フルーツ		ちゃんぽん風炒め 一口白身魚フライ 枝豆 人参しりしり 糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ		スパイシー肉団子 おからポテト ブロッコリー 白菜煮浸し のりマヨ和え・フルーツ		カレーチキン さくら焼売 焼うどん もやし中華和え 竹輪味噌煮・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	
星コロッケ ハムステーキ 焼きそば 人参枝豆金平 厚揚げ味噌煮・フルーツ		野菜春巻き チリソースポール 焼きビーフン・若布の酢の物 金平ごぼう・フルーツ みかんゼリー		サハ照焼き 木の葉しんじょ カレースパソテー ツナ大根 玉ねぎレモンマリネ・フルーツ		豚肉チリソース炒め レンコン天ぷら さつま揚げ煮 HALFコーン 青じそチキンサラダ・フルーツ		ぎょうざフライ 鶏つくね ジャーマンポテト ほうれん草サラダ キャベツの塩昆布和え・フルーツ	
19 月 ごはん		20 火 ごはん		21 水 ごはん		22 木 ごはん		23 金 ごはん	
鶏肉バーベキューソース ハッシュポテト インゲンソテー 人参カレー炒め ブロッコリーサラダ・フルーツ		揚げ鶏レモン煮 粉ふき芋 ミートパンネ オクラおかか和え 炒り豆腐・フルーツ		ハンバーグ 竹輪天 ソース焼うどん 切干大根煮 里芋味噌煮・フルーツ		豚肉マヨカレー炒め コーンコロッケ ブロッコリー 五目煮豆 キャロットラペ・フルーツ		イカカツ 高野豆腐煮 根菜金平 枝豆ツナサラダ 青のりポテト・フルーツ	
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	
ホイコーロー チキンナゲット 焼売 ひじき煮 ザワークラフト風・フルーツ		油淋鶏 たこウィンナー 春雨中華炒め・コールスローサラダ インゲン味噌和え・フルーツ 米粉のガトーショコラ		サケ味噌焼き 一口イカフライ 塩焼きそば 大学芋風 チンゲン菜の酢の物・フルーツ		ハムカツ 八幡巻き 和風スパソテー オクラのカレーサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ		レモンチキン さつま揚げ煮 ブロッコリーソテー 蒟蒻と枝豆の煮物 マカロニサラダ・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	木	ごはん エビカツ▲○ 蒸しさつま芋 根菜炒め 大根と生巻の煮物▲ 豆腐チャップン・フルーツ	エビ イカ	玉葱 レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 大根 インゲン 人参 人参 葱 椎茸 ハネジウムメロン	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 さつま芋 油 砂糖 生巻 砂糖 砂糖 油	塩 醤油 ソース 和風だし 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■▲ カレーチキン さくら焼売▲ 焼きうどん▲ もちしの中巻和え 竹輪味噌煮▲・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆粉 昆布	りんごビュレ ココナツミルク チャツネ にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 もやし 胡瓜 オレング	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス みりん 塩 しょう油 カレー粉 白醤油 和風だし 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢 和風だし 醤油
5	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の唐揚げ 野菜炒め ポークビーンズ ハンバーグサラダ・フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉	玉葱 キャベツ 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 胡瓜 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 しょう油 ケチャップ 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油
6	火	ごはん ささみフライ▲ 広島ワインナー マカロニソテー▲ ひじきサラダ ピクルス・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり ウィンナー	玉葱 人参 胡瓜 大根 人参 胡瓜 レモン果汁 バイナップル	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖	塩 香辛料 塩 ケチャップ しょう油 醤油 酢 塩
7	水	ごはん ちゃんぽん風炒め 一口白身魚フライ▲ 枝豆 人参しりしり 糸湯麺の炒め煮・フルーツ	豚肉 ホキ 青のり 枝豆 シーチキン 油揚げ 花かつお	キャベツ 人参 玉葱 もやし 人参 蒟蒻 オレング	米 とうもろこし パン粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 砂糖	醤油 ラーメンスープ 塩 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
8	木	ごはん スパシー肉団子 おからポテト フロココリー 白菜煮だし のりマヨ和え・フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆粉 おから 豆乳	玉葱 人参 フロココリー 白菜 人参 キャベツ りんご	米 油 でん粉 じゃが芋 でん粉 油 フロココリー 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ カレー粉 塩 香辛料 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 塩 しょう油
9	金	ごはん 豚しゃぶ コーンボール 人参煮 春雨酢の物 花がもも煮・フルーツ	豚肉 いとより 人参煮 春雨酢の物 花がもも煮・フルーツ	玉葱 生姜 人参 人参 胡瓜 ハネジウムメロン	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 香辛料 人参 砂糖 砂糖	酢 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 塩 和風だし 醤油
12	月	ごはん 里コロッケ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ 人参枝豆金平 厚揚げ味噌煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉 枝豆 厚揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 バイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 焼きそば種 油 油 砂糖 砂糖	塩 塩 香辛料 ソース 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
13	火	ごはん 野菜春巻き▲ チリソースボール 焼きビーフン・若布の酢の物▲ 金平ごぼろ・フルーツ みかんゼリー	鶏肉 豚肉 大豆粉 若布 竹輪	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 葱 ビーマン 胡瓜 ごぼう 人参 オレング	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ビーフン 油 砂糖 油 砂糖 みかんゼリー	醤油 塩 酢 醤油 香辛料 ケチャップ ビーフン 油 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油
14	水	ごはん サバ照焼き 木の葉しんじょ カレースパノッテ▲ ツナ大根 玉ねぎしモンマリネ・フルーツ	サバ 豆腐 豆乳 魚肉すり身 ひじき シーチキン	玉葱 人参 ほろれん草 レンコン 人参 玉葱 大根 人参 インゲン 玉葱 パプリカ レモン果汁 ハネジウムメロン	米 砂糖 油 砂糖 油 砂糖 スパゲティ 油 砂糖 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 かつお風調味料 カレー粉 塩 しょう油 和風だし 醤油 酢 塩 しょう油
15	木	ごはん 豚肉チリソース炒め レンコン天ぷら▲ さつま揚げ煮 ハーフコーン 青じそチキンサラダ・フルーツ	豚肉 豆腐 青のり さつま揚げ ハーフコーン	玉葱 人参 レンコン キャベツ 胡瓜 パプリカ りんご	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし	中華味 ケチャップ 醤油 和風だし 醤油 青じそドレッシング
16	金	ごはん きょうざフライ▲ 鶏つくね▲ ジャーマンポテト ほうろん草サラダ キャベツの塩昆布和え・フルーツ	大豆粉 鶏肉 粉末大豆 塩昆布	キャベツ 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 ビーマン ほうろん草 人参 キャベツ オレング	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 じゃが芋 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	香辛料 ソース 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 しょう油 塩 しょう油 醤油
19	月	ごはん 鶏肉ハーベキューソース ハッシュポテト インゲンソテー 人参カレー炒め フロココリーサラダ・フルーツ	鶏肉 油揚げ シーチキン	にんにく インゲン 人参 人参 パセリ粉 フロココリー 人参 パプリカ りんご	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 上新粉 とうもろこし 油 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	みりん 酢 ケチャップ ソース 塩 しょう油 塩 香辛料 中華味 塩 しょう油 カレー粉 塩 塩 しょう油
20	火	ごはん 揚げしんじょ▲ 粉ふき芋 ミートパネン▲ オクラおかつか和え 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 大豆粉 粉ふき芋 鶏肉 花かつお 豆腐 鶏肉	生姜 にんにく レモン果汁 パセリ粉 玉葱 ビーマン オクラ 人参 葱 バイナップル	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パネン 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 砂糖 油	醤油 塩 しょう油 酢 塩 ケチャップ 塩 しょう油 和風だし 醤油 醤油 和風だし
21	水	ごはん ハンバーグ▲ 竹輪天▲ ソース焼うどん▲ 切干大根煮 里芋味噌煮・フルーツ	鶏肉 牛肉 竹輪 青のり 油揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 切干大根 人参 インゲン オレング	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 うどん 油 砂糖 鶏肉 砂糖 里芋 砂糖	醤油 香辛料 ケチャップ ソース 醤油 塩 しょう油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
22	木	ごはん 豚肉マヨカレー炒め ココロコック▲ フロココリー 五目煮豆 キャロットラペ・フルーツ	豚肉 フロココリー 大豆	キャベツ 玉葱 人参 フロココリー 人参 葱 ごぼう 蒟蒻 人参 パセリ粉 りんご	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パネン 油 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 砂糖 油	カレー粉 塩 しょう油 塩 和風だし 醤油 酢 塩
23	金	ごはん イカカツ▲ 高野豆腐煮 根菜金平 枝豆ツナサラダ 巻のりポテト▲・フルーツ	イカ 青のり 高野豆腐 根菜金平 枝豆 シーチキン 竹輪 青のり	にんにく レンコン ごぼう 人参 蒟蒻 ハネジウムメロン	米 油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油
26	月	ごはん ホイコーロー チキンナゲット▲ 焼売▲ ひじき煮 ザワークラフト風・フルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 インゲン キャベツ パプリカ オレング	米 砂糖 油 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 酢 中華味 しょう油
27	火	ごはん 油揚げ▲ 広島ワインナー 春雨中華炒め・コースローサラダ インゲン味噌和え・フルーツ 米粉のガトーショコラ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 味噌 豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 キャベツ インゲン 人参 パプリカ ハネジウムメロン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 砂糖 米粉 油 でん粉	醤油 塩 しょう油 酢 塩 中華味 醤油 塩 しょう油 和風だし ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
28	水	ごはん サケ味噌焼き 一口オムライス▲ 塩焼きそば▲ 大学芋風 チンゲン菜の酢の物・フルーツ	サケ 味噌 イカ 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 大根 しめじ りんご	米 砂糖 パン粉 小麦粉 油 焼きそば種 油 さつま芋 砂糖 砂糖	塩 塩 中華味 塩 しょう油 醤油 酢 酢 醤油
29	木	ごはん ハムカツ▲ 八幡巻き▲ 和風スパノッテ▲ オクラのカレーサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 玉葱 ビーマン 人参 オクラ 白菜 たくあん オレング	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 しょう油 カレー粉 和風だし 醤油
30	金	ごはん レモンチキン さつま揚げ煮 フロココリーソテー 蒟蒻と枝豆の煮物 マカロニサラダ▲・フルーツ	鶏肉 さつま揚げ フロココリーソテー 蒟蒻と枝豆の煮物 マカロニサラダ▲・フルーツ	にんにく レモン果汁 フロココリー 人参 蒟蒻 玉葱 胡瓜 パプリカ バイナップル	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	みりん 塩 しょう油 中華味 塩 しょう油 和風だし 醤油 塩 しょう油

☆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…□



日本ナショナルグループ株式会社