

11月



		1 水 ごはん	2 木 ごはん	3 金
		鶏肉とさつまいもの甘辛炒め コーンボール 枝豆 ウィンナーケチャップ煮 ひじきの青じそ和え・フルーツ	星コロッケ たこウィンナー スパゲティソテー 胡瓜の酢の物 もやし中華和え・フルーツ	文化の日
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 ハーフカレー ごはん
味噌カツ 粉ふき芋 キャベツソテー 大根と生麩の煮物 人参枝豆金平・フルーツ	豚肉のカレー炒め 海苔巻き唐揚げ ブロッコリー マカロニサラダ キャベツの甘酢和え・フルーツ	野菜春巻き 八幡巻き 青菜コーンソテー ミート大豆煮 里芋煮・フルーツ	照焼きチキン 南瓜煮 じゃが芋金平 春雨中華炒め ブロッコリーソテー・フルーツ	豆腐ハンバーグ ハッシュポテト マカロニソテー オクラのおかか和え コーンサラダ・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
鶏の唐揚げ さつまいものレモン煮 野菜炒め 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し・フルーツ	白身魚フライ ミートボール 金平ごぼう・ブロッコリーサラダ じゃが芋とツナのカレーソテー・フルーツ りんごゼリー	サケの照焼き レンコンの天ぷら 焼きうどん ほうれん草チキンサラダ 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	豚しゃぶ 竹輪の天ぷら キャベツと胡瓜の和え物 花がんも煮 若竹煮・フルーツ	イカカツ ポークウィンナー 焼きうどん じゃが芋の青のり炒め ごぼうサラダ・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
ハンバーグ おからポテト マカロニソテー 金平レンコン 大根の青じそサラダ・フルーツ	鶏肉とキャベツの味噌炒め ーロイカフライ ブロッコリー 白菜たくあん和え 春雨サラダ・フルーツ	サバのカレー焼き ハムステーキ 焼きそば コールスローサラダ 高野豆腐煮・フルーツ	勤労感謝の日	チンジャオロース さくら焼売 枝豆 切干大根煮 南瓜ソテー・フルーツ
27 月 ごはん	28 火 ごはん	29 水 ごはん	30 木 ごはん	
鶏肉のバーベキューソース 蒸しとうもろこし もやしのゆかり和え 糸蒟蒻の炒め煮 インゲンの味噌和え・フルーツ	エビカツ ロールキャベツ ブロッコリーソテー・ひじき煮 麻婆豆腐・フルーツ 米粉のスイートポテト	チキン南蛮 さつまいも揚げ煮 キャベツソテー 肉じゃが 青梗菜のソテー・フルーツ	野菜コロッケ チリソースボール 和風スパゲティ ツナサラダ カリフラワーカレー煮・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



2023年11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 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め コンボール 枝豆 ウィンナー ひじきの煮しそ和え・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 いりごめ 枝豆 ウィンナー ひじき	インゲン 人参 レンコン にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 バイナップル	米 さつまいも 砂糖 油 とうもろこし でん粉 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 砂糖	和風だし 醤油 塩 塩 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 煮しそドレッシング
2	木	ごはん 里コロッケ▲ たこウィンナー スパゲティソテー▲ 胡瓜の酢の物▲ もやし中華和え・フルーツ	ウィンナー 竹輪 若布 ハム	玉葱 人参 胡瓜 もやし 人参 ニラ にんにく オレンジ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 砂糖 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 酢 塩 中華味 醤油 塩 こしょう
6	月	ごはん 味噌カツ▲ 粉心きす キャベツソテー 大根と生麩の煮物▲ 人参枝豆金平・フルーツ	豚肉 大豆粉 味噌 枝豆	パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 大根 人参 インゲン 人参 玉葱 ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 油 生麩 砂糖 砂糖 油	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
7	火	ごはん 豚肉のカレー炒め 海苔巻き唐揚げ▲ ブロッコリー マカロニサラダ▲ キャベツの甘酢和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 のり 枝豆	玉葱 人参 ビーマン 生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 胡瓜 パプリカ キャベツ 人参 りんご	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 砂糖	カレー粉 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 みりん 香辛料 和風だし 醤油 塩 塩 こしょう 酢 醤油 塩
8	水	炊込みごはん 野菜香香き▲ 八幡巻き▲ 青菜コーンソテー ミネト大豆煮 里芋煮・フルーツ	昆布 鶏肉 大豆 鶏肉	筍 人参 レンコン 椎茸 蒟蒻 キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 ほうれん草 玉葱 玉葱 人参 オレンジ	米 砂糖 油 じゃが芋 香辛料 小麦粉 でん粉 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 みりん とうもろこし 油 砂糖 里芋 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 塩 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
9	木	ごはん 照焼きチキン 南瓜煮 じゃが芋金平 春雨中華炒め ブロッコリーソテー・フルーツ	鶏肉 鶏肉 鶏肉	にんにく 南瓜 人参 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー ハネジウメロン	米 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 春雨 砂糖 油 油	和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう
10	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 豆腐ハンバーグ▲ ハンジウボテ マカロニソテー オクラのおかか和え コンニャクサラダ・フルーツ	牛肉 全乳粉 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 花かつお	りんごビュレ ココナツミルク チャツネ キャベツ 玉葱 人参 生姜 玉葱 人参 ビーマン オクラ 砂糖 キャベツ 人参 バイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 マカロニ 油 砂糖 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 豚肉エキス 塩 醤油 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう
13	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ さつまいものレモン煮 野菜炒め 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し・フルーツ	鶏肉 豆腐 鶏肉 花かつお	生姜 にんにく レモン果汁 さつまいも 砂糖 キャベツ 人参 もやし ビーマン 人参 葱 インゲン ほうれん草 玉葱 オレンジ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 油 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
14	火	ごはん 白身魚フライ▲ ミートボール 金平ごぼろ・ブロッコリーサラダ じゃが芋とツナのカレーソテー・フルーツ りんごゼリー	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 ごぼう 人参 ビーマン ブロッコリー 玉葱 人参 バイナップル	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖 りんごゼリー	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 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▲ 焼きうどん▲ ほうれん草チキンサラダ 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	サケ 青のり 鶏肉 青のり 昆布	レンコン キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 酢 醤油
16	木	ごはん 豚しゃぶ 竹輪の天ぷら▲ キャベツと胡瓜の和え物 花かんも煮 春雨・フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり がんもどき 若布	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 筍 人参 りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
17	金	ごはん イカカツ▲ ボークウィンナー 焼きうどん▲ じゃが芋の青のり炒め ごぼうサラダ・フルーツ	イカ 青のり ウィンナー 青のり	にんにく 人参 キャベツ 人参 ごぼう 人参 胡瓜 バイナップル	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
20	月	ごはん ハンバーグ▲ おからボテト マカロニソテー▲ 金平レンコン 大根の煮しそサラダ・フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳 若布 シーチキン	玉葱 玉葱 人参 ビーマン レンコン 人参 インゲン 大根 パプリカ オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	香辛料 ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 煮しそドレッシング
21	火	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め ーロイカフライ▲ ブロッコリー 白菜たくあん和え 春雨サラダ・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 イカ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 白菜 たくあん 胡瓜 人参 ハネジウメロン	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 パン粉 油 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 和風だし 醤油 酢 中華味 醤油 塩 こしょう
22	水	炊込みごはん サバのカレー焼き ハムステーキ 焼きそば▲ コールスローサラダ 高野豆腐煮・フルーツ	昆布 サバ ハム	キャベツ 人参 玉葱 キャベツ 人参 りんご	米 砂糖 油 焼きそば種 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 醤油 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	金	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 切干大根煮 南瓜ソテー・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆	玉葱 筍 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 切干大根 人参 インゲン 南瓜 ブロッコリー ハネジウメロン	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 油	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
27	月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース 蒸しとうもろこし もやしのゆかり和え 糸落葵の炒め煮 インゲンの味噌和え・フルーツ	鶏肉 油揚げ 枝豆 蒟蒻	にんにく もやし 胡瓜 インゲン 人参 バイナップル	米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 砂糖	みりん 塩 こしょう ケチャップ ソース ゆかり粉 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油
28	火	ごはん エビカツ○ ロールキャベツ▲ ブロッコリーソテー・ひじき煮 麻婆豆腐・フルーツ 米粉のスイートポテト	エビ イカ 鶏肉 大豆粉 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 米粉のスイートポテト	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 ひじき インゲン 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく オレンジ	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 油 砂糖 さつまいも 砂糖 米粉 ショートニング 油	塩 醤油 ソース 塩 酒 キンピイオン 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 香辛料
29	水	ごはん チキン南蛮▲ さつまいも揚げ キャベツソテー 肉じゃが 青梗菜のソテー・フルーツ	鶏肉 さつまいも揚げ 鶏肉 鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 玉葱 人参 インゲン 青梗菜 玉葱 りんご	米 小麦粉 でん粉 コーンミール 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油 じゃが芋 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
30	木	ごはん 野菜コロッケ▲ チリソースボール 和風スパゲティ▲ ツナサラダ カリフラワーカレー煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 シーチキン	玉葱 人参 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 玉葱 パプリカ カリフラワー ハネジウメロン	米 じゃが芋 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 白こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう カレー粉 中華味 塩

*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…□