



1 水 ごはん		2 木 ごはん		3 金	
豚肉のしぐれ煮 竹輪の天ぷら 人参煮 枝豆コーンのマヨ和え 麻婆豆腐・フルーツ		おろしハンバーグ さつま芋甘煮 マカロニ和風炒め 若布の青じそサラダ 白菜の煮浸し・フルーツ		憲法記念日 	
6 月		7 火 ごはん		8 水 ごはん	
振替休日 		コーンコロッケ ミートボール もやし炒め 若竹煮 青梗菜の中華炒め・フルーツ		サケの塩焼き 焼売 焼きうどん さつま芋サラダ ひじきの炒め物・フルーツ	
9 木 ごはん		10 金 ごはん		10 金 ハーフカレー	
鶏肉とキャベツの味噌炒め おからポテト 高野豆腐煮 切干大根煮 ブロッコリーおかか和え・フルーツ		野菜肉巻き レンコンの天ぷら キャベツのゆかり和え ドライカレー 春雨の酢の物・フルーツ			
13 月 ごはん		14 火 ごはん		15 水 ごはん	
星コロッケ ブロッコリー ミートパンネ コールスローサラダ 糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ		揚げ鶏レモン煮 人参煮 もやしソテー・青菜のお浸し 南瓜ソテー・フルーツ ぶどうゼリー		チンジャオロース たこウィンナー 枝豆 カリフラワー甘酢和え マカロニオーロラサラダ・フルーツ	
16 木 ごはん		17 金 ごはん		17 金 ごはん	
イカカツ 里芋煮 レンコン金平 大根と蒟蒻の煮物 オクラの和え物・フルーツ		野菜春巻き 粉ふき芋の青のり和え 青菜ソテー 大豆のトマト煮 もやしツナ和え・フルーツ			
20 月 ごはん		21 火 ごはん		22 水 ごはん	
エビカツ ウィンナー ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物 カリフラワーカレーソテー・フルーツ		肉団子の酢豚風 ビーフソテー ブロッコリー 大学芋風 蒸し鶏と胡瓜のサラダ・フルーツ		サバの照焼き コーンボール 和風スパゲティ 厚揚げそぼろ煮 小松菜ののり和え・フルーツ	
23 木 ごはん		24 金 ごはん		23 木 ごはん	
豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 野菜炒め アスパラサラダ ピーマンの塩昆布和え・フルーツ		鶏肉のケチャップ焼き ハッシュポテト ブロッコリーソテー ひじき煮 レンコンの磯辺炒め・フルーツ			
27 月 ごはん		28 火 ごはん		29 水 ごはん	
鶏の唐揚げ 人参煮 春雨ソテー インゲンの味噌和え じゃが芋の煮物・フルーツ		豚肉のカレー炒め 蒸しとうもろこし 枝豆・ウィンナーケチャップ煮 炒り豆腐・フルーツ 米粉のガトーショコラ		一口身魚フライ ハムステーキ 焼きそば ブロッコリーソテー 白菜たくあん和え・フルーツ	
30 木 ごはん		31 金 ごはん		30 木 ごはん	
鶏肉バーベキューソース 一口イカフライ キャベツソテー 大根と竹輪の煮物 ごぼうサラダ・フルーツ		カレーコロッケ ロールキャベツ 金平レンコン ほうれん草サラダ 八宝菜風・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



# 2024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	水	ごはん 豚肉のしぐれ煮 竹輪の天ぷら▲ 人参煮 枝豆 枝豆のマヨ和え 麻婆豆腐・フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり 枝豆 豆腐 鶏肉 味噌	ごぼう 玉葱 パプリカ 生姜 人参 パセリ粉 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく バイナップル	米 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 片栗粉	醤油 和風だし 醤油 塩 中華味 醤油
2	木	ごはん おろしハンバーグ▲ さつま芋白煮 マカロニ和風炒め▲ 苜蓿の青じそサラダ 白豆の煮浸し・フルーツ	鶏肉 牛肉 苜蓿 シーチキン	玉葱 大根 玉葱 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 白豆 人参 オレンジ	米 パン粉 でん粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 砂糖 マカロニ 油 砂糖 砂糖	醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油 塩 だし 青じそドレッシング 和風だし 醤油
7	火	ごはん コーンロッケ▲ ミートボール もやし炒め 香竹煮 唐辛子の中華炒め・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 苜蓿	玉葱 もやし 人参 ビーマン 葱 人参 青梗菜 玉葱 パプリカ ハネジューメロン	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 油	塩 だし 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 だし 和風だし 醤油 中華味 醤油 塩 だし
8	水	ごはん サケの塩焼き 焼売▲ 焼きうどん▲ さつま芋サラダ ひじきの炒め物・フルーツ	サケ 豚肉 枝豆 ひじき ウィンナー	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 パプリカ パセリ粉 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 うどん 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ とうもろこし 油	塩 塩 和風だし 醤油 塩 だし 和風だし 醤油
9	木	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め おからポトト 高野豆腐煮 切干大根煮 ブロッコリーおから和え・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 おから 豆腐 高野豆腐 油揚げ 切干大根 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 人参 人参 切干大根 人参 イングン ブロッコリー 人参 バイナップル	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 だし 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
10	金	ごはん 野菜肉巻き▲ レンコンの天ぷら▲ キャベツのゆかり和え トウモロコシ 香煎の豚の焼物・フルーツ	牛肉 全粉乳 鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 枝豆 ハム	りんごビュレ ココナッツミルク チャップ 人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 レンコン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 人参 玉葱 胡瓜 オレンジ	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 砂糖 油	ケチャップ カレー粉 塩 ホクエキス 醤油 塩 和風だし 醤油 ゆかり粉 カレー粉 中華味 ケチャップ ソース 塩 だし 中華味 群 醤油
13	月	ごはん 里コロッケ▲ ブロッコリー ミートパネ▲ コーンスローラダ おろし鶏の炒め煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆粉 油揚げ	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ 人参 胡瓜 青梗菜 イングン ハネジューメロン	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 パン粉 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	塩 香辛料 塩 ケチャップ 中華味 塩 だし 塩 だし 和風だし 醤油
14	火	ごはん 揚げ鶏レモン煮▲ 人参煮 もやしソテー・青菜のお浸し 南瓜ソテー・フルーツ ぶどうゼリー	鶏肉 花かつお ウィンナー 枝豆	生姜 にんにく レモン果汁 人参 もやし 人参 ビーマン ほうれん草 玉ねぎ 南瓜 玉葱 バイナップル	砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 油 ぶどうゼリー	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 だし 和風だし 醤油 中華味 塩
15	水	ごはん チンジャオロース たこウィンナー 枝豆 カリフラワー甘酢和え マカロニオーロラサラダ▲・フルーツ	豚肉 大豆たん白 ウィンナー 枝豆	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 人参 カリフラワー ブロッコリー パプリカ 玉葱 胡瓜 人参 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	中華味 醤油 塩 だし 塩 群 塩 ケチャップ 塩 だし
16	木	ごはん イカカツ▲ 里芋煮 レンコン金平 大根と鶏の煮物 オクラの和え物・フルーツ	イカ 青のり 花かつお	にんにく レンコン 人参 大根 人参 鶏肉 イングン オクラ りんご	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 里芋 砂糖 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
17	金	ごはん 野菜香香き▲ 粉ふき芋の青のり和え 青菜ソテー 大豆のトマト煮 もやしツア和え・フルーツ	青のり 大豆 鶏肉 シーチキン	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース もやし 胡瓜 パプリカ バイナップル	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 中華味 塩 だし ケチャップ 中華味 塩 だし 中華味 醤油
20	月	ごはん エビカツAO ウィンナー ジャーマンポテト 胡瓜の群の焼物▲ カリフラワーカレーソテー・フルーツ	エビ イカ ウィンナー 苜蓿 竹輪	玉葱 パセリ粉 玉葱 人参 パセリ粉 胡瓜 カリフラワー 人参 パプリカ りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 油 砂糖 油	塩 醤油 中華味 塩 酢 塩 カレー粉 中華味
21	火	ごはん 肉団子の群焼風 ピーマンソテー ブロッコリー 大芋芋風 蒸し鶏と胡瓜のサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 ブロッコリー 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー キャベツ 胡瓜 ハネジューメロン	米 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 とうもろこし	酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 醤油 醤油 醤油 青じそドレッシング
22	水	ごはん サバの照焼き コーンボール 和風スバゲティ▲ 厚揚げそぼろ煮 小松菜ののり和え・フルーツ	サバ いとよ 鶏肉 枝豆 厚揚げ のり	玉葱 ほうれん草 人参 小松菜 人参 バイナップル	米 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 スバゲティ 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 塩 和風だし 醤油 塩 だし 和風だし 醤油
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜の揚げ煮 野菜炒め アスパラサラダ ピーマンの塩昆布和え・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 シーチキン 塩昆布	キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 人参 もやし アスパラ 人参 ピーマン パプリカ オレンジ	米 パン粉 砂糖 砂糖 油 とうもろこし 油 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 だし 塩 醤油
24	金	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ハッシュポトト ブロッコリー 大芋芋風 レンコンの磯辺炒め▲・フルーツ	鶏肉 油揚げ 油揚げ 青のり 竹輪	にんにく ブロッコリー カリフラワー ひじき 人参 イングン レンコン 人参 ハネジューメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 油 砂糖 油	みりん 塩 だし けチャップ 塩 香辛料 中華味 塩 だし 和風だし 醤油 和風だし 醤油
27	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 人参煮 香煎ソテー イングンの味噌和え じゃが芋の煮物・フルーツ	鶏肉 味噌 枝豆	生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 ビーマン イングン 人参 玉葱 人参 オレンジ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 人参 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 じゃが芋 砂糖	醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 醤油 中華味 塩 だし 和風だし 和風だし 醤油
28	火	ごはん 豚肉のカレー炒め 蒸しとうもろこし 枝豆・ウィンナーケチャップ煮 炒り豆腐・フルーツ 米粉めかろショコラ	豚肉 大豆たん白 枝豆 ウィンナー 豆腐 鶏肉 豆乳	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 ビーマン 人参 葱 イングン りんご	米 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 油 砂糖 米粉 油 でん粉	カレー粉 醤油 塩 だし 塩 ケチャップ 中華味 だし 和風だし 醤油 ココアパウダー カカオマス ベーキングパウダー
29	水	ごはん 一口身魚フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ ブロッコリーソテー 白豆たくあん和え・フルーツ	ホキ 青のり ハム	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 白豆 たくあん ハネジューメロン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 油 砂糖	塩 ソース 塩 だし 中華味 塩 だし 和風だし 醤油
30	木	ごはん 鶏肉バーベキューソース 一口イカフライ▲ キャベツソテー 大根と竹輪の煮物▲ ごぼうサラダ・フルーツ	鶏肉 イカ 竹輪	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 人参 イングン ごぼう 人参 胡瓜 オレンジ	米 じゃが芋でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 砂糖	みりん 塩 だし けチャップ ソース 塩 だし 中華味 塩 だし 和風だし 醤油 醤油
31	金	ごはん カレーコロッケ▲ ロールキャベツ▲ 金平レンコン ほうれん草サラダ 八宝菜煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 レンコン 人参 ほうれん草 葱 白豆 人参 葱 青梗菜 椎茸 バイナップル	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 片栗粉	カレー粉 塩 香辛料 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 だし 塩 だし 醤油ラーメンスープ

☆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5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…□