



2024年10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 | 火 | ごはん 口白身魚フライ▲ 枝豆 焼きそば▲ 大根と胡瓜の甘酢和え じゃが芋の煮物・フルーツ | ホキ 青のり 枝豆 | キャベツ 玉葱 人参 大根 胡瓜 人参 人参 玉葱 イングン オレンジ | 米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 焼きそば麺 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 | 塩 ソース 塩 こしょう 酢 塩 和風だし 醤油 |
| 2 | 水 | ごはん チキンのクチャップソテー コン・ポール キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー 豆腐チャップル・フルーツ | 鶏肉 いじより 鶏肉 ウィンナー 豆腐 鶏肉 花かつお | にんにく キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 パプリカ 玉葱 人参 葱 りんご | 米 じゃが芋でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 油 油 | みりん 塩 こしょう クチャップ 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 |
| 3 | 木 | ごはん 豚肉のチャブチェ 焼売▲ ヤングコーン もやしと若布の中華和え レンコン金平 ごはん・ハーフカレー■▲ 豆腐ハンバーグ▲ 南瓜煮 焼きうどん▲ ブロッコリーサラダ 巻煮・フルーツ | 豚肉 大豆たん白 焼売 若布 | 玉葱 人参 ニら にんにく 生姜 玉葱 もやし パプリカ レンコン 人参 胡瓜 ハネージュワメロン | 米 春雨 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ヤングコーン 砂糖 | 中華味 醤油 塩 こしょう パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ヤングコーン 中華味 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 |
| 4 | 金 | ごはん 牛乳 全粉乳 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 南瓜煮 焼きうどん▲ ブロッコリーサラダ 巻煮・フルーツ | 牛肉 全粉乳 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 | キャベツ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 玉葱 人参 生姜 | 米 小麦粉 砂糖 ラード ほうちみつ パン粉 砂糖 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | クチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 |
| 7 | 月 | ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ のりスパゲティ▲ ひじきとほうれん草のサラダ 人参ツナしりしり・フルーツ | エビ ハム のり ひじき シーチキン | 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 人参 ハネージュワメロン | 米 パン粉 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 | 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 |
| 8 | 火 | ごはん 鶏肉のカレー炒め スマイルポテト ブロッコリー・大豆と竹輪の甘辛炒め▲ インゲンソテー・フルーツ みかんゼリー | 鶏肉 大豆たん白 大豆 竹輪 ウィンナー | キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 インゲン 人参 りんご | 米 油 砂糖 じゃが芋 油 ポテトフレーク 砂糖 砂糖 油 油 みかんゼリー | カレー粉 醤油 塩 こしょう 塩 中華味 醤油 塩 こしょう |
| 9 | 水 | ごはん サバの塩焼き ロールキャベツ▲ 金平ごぼろ マカロニサラダ▲ 小松菜の煮びたし・フルーツ | サバ 鶏肉 大豆粉 | キャベツ 玉葱 人参 ごぼろ 人参 胡瓜 人参 小松菜 もやし オレンジ | 米 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 |
| 10 | 木 | ごはん 野菜春巻き▲ ミートボール ビーフソテー 里芋味噌煮 白菜たくあん和え・フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆たん白 枝豆 味噌 | キャベツ 人参 玉葱 椎茸 イングン 玉葱 玉葱 人参 ビーマン 人参 | じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 でん粉 水あめ 油 ビーフ 油 砂糖 里芋 砂糖 砂糖 | 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 クチャップ 中華味 醤油 和風だし 和風だし 醤油 |
| 11 | 金 | ごはん ソース豚カツ▲ 高野豆腐煮 もやしソテー 切干大根煮 高橋菜ソテー・フルーツ | 豚肉 大豆粉 高野豆腐 もやしソテー 油揚げ | もやし 人参 ビーマン 切干大根 人参 イングン 高橋菜 玉葱 りんご | 米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 とうもろこし 油 | 塩 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう |
| 15 | 火 | ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ 春雨ソテー オクラと若布の和え物 ごぼろチキンサラダ・フルーツ | イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 若布 鶏肉 | にんにく 玉葱 生姜 人参 玉葱 ビーマン オクラ ごぼろ 人参 胡瓜 オレンジ | 米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ | 醤油 塩 白醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 青じそドレッシング 醤油 |
| 16 | 水 | ごはん 里コロッケ▲ ウィンナー ブロッコリーソテー 厚揚げそぼろあんかけ ほうれん草ソテー・フルーツ | ウィンナー 鶏肉 枝豆 厚揚げ | ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉葱 人参 ハネージュワメロン | 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉 油 | 塩 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 |
| 17 | 木 | ごはん 味噌つくね▲ さつま芋フライ▲ レンコン金平 ミートボール▲ コールスローサラダ・フルーツ | 鶏肉 大豆たん白 味噌 レンコン 人参 鶏肉 枝豆 | 玉葱 人参 葱 ごぼろ 葱 レンコン 人参 玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 りんご | 米 パン粉 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 パンネ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ | 塩 醤油 こしょう 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう |
| 18 | 金 | ごはん 巻揚げオーロラソース和え▲ 人参煮 キャベツソテー じゃが芋金平 胡瓜の甘酢和え・フルーツ | 鶏肉 人参煮 キャベツ 豆腐 | 生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 パプリカ 人参 グリンピース 胡瓜 人参 オレンジ | 米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 | 醤油 塩 香辛料 クチャップ 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 塩 |
| 21 | 月 | ごはん 餃子フライ▲ たこウィンナー 青菜炒め 高野豆腐 コーンソテー・フルーツ | 大豆たんぱく 大豆粉 ウィンナー 豆腐 鶏肉 味噌 | キャベツ 玉葱 小松菜 もやし 玉葱 人参 葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 ハネージュワメロン | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 片栗粉 油 とうもろこし 油 | 中華味 塩 こしょう 中華味 醤油 中華味 塩 こしょう |
| 22 | 火 | ごはん 照焼きチキン 大学芋 キャベツのおかか和え・大根の煮物 インゲンの味噌和え・フルーツ 米粉のメーブルフィッシュ | 鶏肉 花かつお 枝豆 味噌 豆乳 豆乳粉末 海苔 | にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 椎茸 インゲン 人参 りんご | 米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 メーブルシロップ | 和風だし 醤油 みりん 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 |
| 23 | 水 | ごはん 豚肉炒め 野菜コロッケ▲ 枝豆 高橋菜コーンと和え 花がんも煮・フルーツ | 豚肉 大豆たん白 枝豆 花がんも | キャベツ 人参 玉葱 人参 高橋菜 玉葱 オレンジ | 米 油 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 砂糖 | 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 |
| 24 | 木 | ごはん ハムカツ▲ 竹輪煮▲ 焼きうどん▲ 大豆のトマト煮 根菜の煮物・フルーツ | 鶏肉 豚肉 大豆粉 竹輪 大豆 | キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 パセリ粉 人参 レンコン 人参 イングン ハネージュワメロン | 米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 うどん 油 砂糖 砂糖 ごぼろ レンコン 人参 イングン ハネージュワメロン | 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 クチャップ 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 |
| 25 | 金 | ごはん エビカツタルタルソースがけ▲○ 粉ふき芋 もやしとハムのソテー ブロッコリーのカレーソテー 春巻の酢の物・フルーツ | エビ イカ ハム 油揚げ | 玉葱 パセリ粉 パセリ粉 もやし ビーマン ブロッコリー 人参 人参 胡瓜 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 とうもろこし じゃが芋 油 春雨 とうもろこし 砂糖 | 塩 醤油 塩 中華味 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 酢 塩 |
| 28 | 月 | ごはん 鶏の竜田揚げ▲ オクラ煮 キャベツソテー さつま芋甘煮 切干大根の中華和え・フルーツ | 鶏肉 花かつお | 生姜 にんにく オクラ キャベツ 人参 | 米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 | 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 酢 醤油 中華味 塩 こしょう |
| 29 | 火 | ごはん イカフリッター▲ 野菜春巻き▲ カレージャーマンポテト ツナサラダ 糸こんにゃくの炒め煮・フルーツ | イカ 鶏肉 大豆粉 シーチキン 油揚げ | 人参 イングン キャベツ 玉葱 生姜 玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 人参 胡瓜 椎茸 イングン ハネージュワメロン | 米 でん粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 | 塩 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 りんご酢 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 和風だし 醤油 |
| 30 | 水 | ごはん サクの生姜醤油焼き ミートボール 焼きそば▲ もやし中華和え ブロッコリーおかか和え・フルーツ | サク 鶏肉 豚肉 大豆たん白 | 生姜 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 もやし 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 りんご | 米 砂糖 でん粉 水あめ 油 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 | 醤油 塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 りんご酢 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 和風だし 醤油 |
| 31 | 木 | ごはん ハンバーグハンバーグ▲ おからポテト マカロニソテー▲ 南瓜サラダ キャベツ味噌和え・フルーツ | 豆腐 魚肉すり身 大豆たん白 おから 豆乳 枝豆 昆布 | 南瓜 人参 玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 オレンジ | 米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 塩 チキンエキス調味料 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 |

☆食材料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…□



日本ケATING株式会社