

10月



1 火 ごはん	2 水 ごはん	3 木 ごはん	4 金 ごはん
一口白身魚フライ 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	チキンのケチャップソテー コーンボール キャベツソテー ほうれん草とウィンナーのソテー 豆腐チャンプル・フルーツ	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 レンコンサラダ・フルーツ	豆腐ハンバーグ 南瓜煮 焼きうどん ブロッコリーサラダ 筍煮・フルーツ
7 月 ごはん	8 火 ごはん	9 水 ごはん	10 木 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	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	サバの塩焼き ロールキャベツ 金平ごぼう マカロニサラダ 小松菜の煮びたし・フルーツ	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
14 月	15 火 ごはん	16 水 ごはん	17 木 ごはん
スポーツの日 	イカカツ さくら焼売 春雨ソテー オクラと若布の和え物 ごぼうチキンサラダ・フルーツ	星コロッケ 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	味噌つくね さつま芋フライ レンコン金平 ミートパンネ コールスローサラダ・フルーツ
21 月 ごはん	22 火 ごはん	23 水 ごはん	24 木 ごはん
餃子フライ たこウィンナー 青菜炒め 麻婆豆腐 コーンソテー・フルーツ	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 米粉のメープルマフィン	豚野菜炒め 野菜コロッケ 枝豆 青梗菜コーン和え 花がんと煮・フルーツ	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
28 月 ごはん	29 火 ごはん	30 水 ごはん	31 木 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	イカフリッター 野菜肉巻き カレージャーマンポテト ツナサラダ 糸蒟蒻の炒め煮・フルーツ	サケの生姜醤油焼き 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	パンプキンハンバーグ おからポテト マカロニソテー 南瓜サラダ キャベツ昆布和え・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





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 いじり 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 焼き・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 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 焼き・フルーツ	牛肉 全粉乳 豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉	りんごビュール ココナッツミルク チャツネ キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー パプリカ 葱 人参 イングン オレンジ	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 ソーシ豚カツ▲ 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 厚揚げとぼろあんかけ 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	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 塩 こしょう 塩 こしょう 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 ソース 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)を含む商品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…○