



# 12月

瀬戸SOLAN小学校



2 月 ごはん	3 火 ごはん	4 水 ごはん	5 木 ごはん	6 金 ごはん
野菜肉巻き ーロイカフライ ジャーマンポテト 大根サラダ 花がんと煮・フルーツ	鶏肉の味噌炒め ハムカツ ブロッコリー 筍煮 もやしの酢の物・フルーツ	サバの塩焼き 焼売 焼きそば ドライカレー コーンサラダ・フルーツ	ささみ磯辺フライ 八幡巻き レンコン金平 若布の青じそ和え 竹輪煮・フルーツ	ハンバーグ ハッシュポテト スパゲティソテー ブロッコリーサラダ 胡瓜の中華和え・フルーツ
9 月 ごはん	10 火 ごはん	11 水 炊込みごはん	12 木 ごはん	13 金 ごはん
エビカツ 粉ふき芋 キャベツの塩昆布和え インゲンの味噌和え 春雨サラダ・フルーツ	メンチカツ 蒸しとうもろこし 焼きうどん 青梗菜中華和え・ツナ大豆煮 フルーツ・ぶどうゼリー	豚すき煮 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ ひじき煮・フルーツ	野菜コロッケ さつま芋甘煮 金平ごぼう 肉団子のケチャップ煮 小松菜の煮浸し・フルーツ	チキン南蛮 枝豆 もやしソテー 大根のおかか煮 カリフラワーカレーソテー・フルーツ
16 月 ごはん	17 火 ごはん	18 水 ごはん	19 木 ごはん	20 金 ごはん
春巻き たこウィンナー 焼きそば 麻婆豆腐 人参しりしり・フルーツ	豆腐ハンバーグ レンコンの天ぷら 青菜の和え物 白菜和風サラダ もやしとハムのソテー・フルーツ	照焼きチキン おからポテト キャベツソテー ミートパンネ 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	エビフライ ハムステーキ 春雨ソテー ブロッコリーソテー じゃが芋金平・フルーツ	白身魚フライ さつま揚げ煮 和風スパゲティ 南瓜そぼろ煮 ゴボウサラダ・フルーツ
23 月 ごはん	24 火 ごはん	25 水 炊込みごはん	26 木 ごはん	27 金 ごはん
コーンコロッケ ロールキャベツ もやしのゆかり和え ほうれん草とウィンナーのソテー 厚揚げ煮・フルーツ	鶏の竜田揚げ ミートボール マカロニソテー ひじきサラダ・レンコン金平 フルーツ・米粉のりんごタルト	サケのカレー焼き 大学芋 ビーフソテー 切干大根のサラダ オクラ煮・フルーツ	豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら 枝豆 春雨の酢の物 ピーマンの塩昆布和え・フルーツ	イカカツ さくら焼売 キャベツソテー ツナじゃが 糸コン切り揚げ煮・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





# 2024年12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
2	月	ごはん 野菜肉巻き▲ ーロイカフライ▲ ジャマンプテト 大根サラダ 花がんと煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 イカ	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜	米 パン粉 砂糖 だん粉 水あめ 小麦粉 だん粉 パン粉 油 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 和風だし しょう油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
3	火	ごはん 鶏肉の味噌炒め ハムカツ▲ ブロックリー 鴨煮 ちびんしの群の物・フルーツ	鶏肉 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロックリー 鴨 人参 インゲン 胡瓜 もやし 人参 ハネジウメロン	米 油 砂糖 だん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 香辛料 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし
4	水	ごはん サバの塩焼き 焼売▲ 焼きそば▲ ドライカレー コーンサラダ・フルーツ	サバ 豚肉 鶏肉 枝豆	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース パプリカ パセリ粉 りんご	米 パン粉 だん粉 小麦粉 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 ソース 塩 こしょう カレー粉 クチャップ ソース 塩 こしょう
5	木	ごはん ささみ焼肉フライ▲ 八幡巻▲ レンコン金平 若布の青じそ和え 竹輪煮▲・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 鶏肉 大豆たん白	玉葱 人参 インゲン ごぼう 生姜 レンコン 人参 人参 オレンジ	米 小麦粉 だん粉 米粉 パン粉 油 パン粉 だん粉 砂糖 水あめ 油 砂糖	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 青じそドレッシング 和風だし 醤油
6	金	ごはん にんごびカレー■▲ ハンバーグ▲ ハッシュポテト スパグティソテー▲ ブロックリーサラダ 胡瓜の中華和え・フルーツ	牛肉 金粉乳 鶏肉 牛肉	りんごごびカレー ココナッツミルク チャツネ 玉葱 玉葱 人参 ビーマン ブロックリー カリフラワー もやし 胡瓜 人参 パイナップル	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ パン粉 だん粉 砂糖 じゃが芋 油 上新粉 スパグティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	クチャップ カレー粉 塩 ホークエキス クチャップ 香辛料 塩 香辛料 クチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 醤油
9	月	ごはん エビカツ▲○ 粉心き芋 キャベツの塩昆布和え インゲンの味噌和え 春雨サラダ・フルーツ	エビ イカ	玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 インゲン 人参 パプリカ 胡瓜 ハネジウメロン	米 だん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ソース 塩 和風だし 醤油 和風だし 塩 こしょう
10	火	ごはん メンチカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ 青梗菜中華和え・ツナ大豆煮 フルーツ・ぶどうゼリー	鶏肉 大豆たん白	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 玉葱 パプリカ 人参 りんご	米 パン粉 豚粉 小麦粉 小麦だん粉 砂糖 油 とうもろこし うどん 油 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	ソース クチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
11	水	炊込みごはん 豚すき煮 焼き豆腐 人参煮 ポテトサラダ ひじき煮▲・フルーツ	昆布 豚肉 大豆たん白 焼き豆腐 人参煮 ウィンナー ひじき 竹輪	鴨 人参 レンコン 椎茸 鶏鶏 白菜 鶏鶏 人参 人参 胡瓜 人参 インゲン オレンジ	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
12	木	ごはん 豚肉コロッケ▲ さつま芋甘煮 金平ごぼう 肉団子のクチャップ煮 小松菜の蒸し煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 油揚げ	人参 ごぼう 人参 玉葱 パセリ粉 小松菜 人参 パイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 だん粉 砂糖 油 さつま芋 砂糖 砂糖 油 だん粉 水あめ 油 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 チンオイル 香辛料 クチャップ 和風だし 醤油
13	金	ごはん チキン南蛮▲ 枝豆 もやしソテー 大根のおかか煮 カリフラワーカレーソテー・フルーツ	鶏肉 枝豆 花かつお	生姜 にんにく 玉葱 パセリ粉 もやし パプリカ ビーマン 大根 人参 鶏鶏 インゲン カリフラワー 人参 ハネジウメロン	米 小麦粉 だん粉 コーンミール 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 油	醤油 塩 こしょう 酢 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう
16	月	ごはん 焼きそば▲ 焼売▲ 麻婆豆腐 人参しりしり・フルーツ	ウィンナー 豆腐 鶏肉 味噌 シーチキン	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 生姜 にんにく 人参 玉葱 パセリ粉 りんご	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 だん粉 焼きそば種 油 砂糖 油 片栗粉 砂糖 油 砂糖 油	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 中華味 醤油 和風だし 醤油
17	火	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ レンコンの天ぷら▲ 青菜の和え物 白菜和風サラダ もやしとハムのソテー・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参 生姜 レンコン ほうれん草 人参 白菜 人参 もやし ビーマン オレンジ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	塩 醤油 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
18	水	ごはん 豚肉手キン おからポテト キャベツソテー ミートパン▲ 切干大根のはりはり漬け・フルーツ	鶏肉 おから 豆乳 鶏肉 塩昆布	にんにく キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 パセリ粉 切干大根 人参 パイナップル	米 じゃが芋 だん粉 砂糖 じゃが芋 だん粉 油 油 パン粉 砂糖 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 中華味 塩 こしょう クチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 醤油
19	木	ごはん エビフライ▲○ ハムステーキ 春雨ソテー ブロックリーソテー じゃが芋金平・フルーツ	エビ ハム	玉葱 人参 ビーマン ブロックリー 人参 人参 グリンピース ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 油 とうもろこし 油 じゃが芋 油 砂糖	塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	金	ごはん 白身魚フライ▲ さつま揚げ煮 和風スパグティ▲ 青豆そぼろ煮 ゴボウサラダ・フルーツ	ホキ 青のり さつま揚げ 鶏肉 枝豆	玉葱 ほうれん草 人参 青豆 ごぼう 人参 パセリ粉 りんご	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 スパグティ 油 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 醤油	塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油
23	月	ごはん コーンコロッケ▲ ロールキャベツ▲ もやしのゆかり和え ほうれん草とウィンナーのソテー 厚揚げ煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 ウィンナー 厚揚げ	キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 ほうれん草 人参 パプリカ オレンジ	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 だん粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖	塩 こしょう 塩 酒 チキンブイヨン ゆかり粉 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	火	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ ミートボール マカロニソテー▲ ひじきサラダ・レンコン金平 フルーツ・米粉のりんごタルト	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ひじき 枝豆 豆乳	生姜 にんにく 玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 レンコン パイナップル りんご	米 砂糖 だん粉 コーンミール 小麦粉 油 だん粉 水あめ 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 米粉 砂糖 油 だん粉 水あめ	醤油 香辛料 塩 塩 チキンブイヨン 香辛料 醤油 クチャップ 塩 こしょう 青じそドレッシング 和風だし 醤油
25	水	炊込みごはん サグのカレー焼き 大芋手 ビーフソテー 切干大根のサラダ オクラ煮・フルーツ	昆布 サグ シーチキン 花かつお	鴨 人参 レンコン 椎茸 鶏鶏 玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 オクラ ハネジウメロン	米 砂糖 油 さつま芋 砂糖 ビーフソテー 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 カレー粉 塩 醤油 中華味 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
26	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 竹輪の天ぷら▲ 枝豆 春雨の群の物 ビーマンの塩昆布和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 竹輪 青のり 枝豆 鶏肉	玉葱 人参 生姜 人参 胡瓜 ビーマン パプリカ りんご	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 春雨 とうもろこし 砂糖	醤油 塩 酢 塩 和風だし 醤油
27	金	ごはん イカカツ▲ さくら焼売▲ キャベツソテー ツナじゃが 糸こんにゃく揚げ煮・フルーツ	イカ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 シーチキン 枝豆 油揚げ	にんにく 玉葱 生姜 キャベツ 人参 玉葱 人参 鶏鶏 人参 インゲン オレンジ	米 油 パン粉 小麦粉 だん粉 だん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 砂糖	醤油 塩 白醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油

☆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…□