

1月

6月		7月		8月		9月		10月	
13月		14月		15月		16月		17月	
20月		21月		22月		23月		24月	
27月		28月		29月		30月		31月	
1		2		3		4		5	
水		木		金		土		日	
元日		1		2		3		4	
6		7		8		9		10	
13		14		15		16		17	
20		21		22		23		24	
27		28		29		30		31	
鶏の竜田揚げ 枝豆 キャベツソテー さつま芋甘煮 若布と竹輪の青じそ和え・フルーツ		豆腐ハンバーグ ーロイカフライ もやしソテー 蒟蒻の味噌和え ブロッコリーサラダ・フルーツ		ーロ白身魚フライ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ じゃが芋煮・フルーツ		豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロッコリー 切干大根煮 ハンバンジーサラダ・フルーツ			
チキンリング 焼売 マカロニソテー・小松菜のお浸し コーンソテー・フルーツ 桃ゼリー		サハの味噌焼き レンコンの天ぷら じゃが芋金平 チリコンカン ひじきの青じそサラダ・フルーツ		鶏と野菜の照焼き炒め コーンコロッケ 人参煮 若布の土佐酢和え 里芋のおかか煮・フルーツ		ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー キャベツとウィンナーソテー オクラの塩昆布和え・フルーツ			
野菜春巻き たこウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル ほうれん草の和え物・フルーツ		チンジャオロース さくら焼売 枝豆 大根ツナ煮 もやしの中華和え・フルーツ		シタピラメのーロフライ ハムステーキ 焼きそば じゃが麻婆 花がんと煮・フルーツ		野菜肉巻き 竹輪の天ぷら キャベツソテー マカロニサラダ 若竹煮・フルーツ		鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごぼう ブロッコリーケチャップソテー 南瓜煮・フルーツ	
星コロッケ 大学芋 スパゲティソテー ほうれん草チキンサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ		ソース豚カツ さつま揚げ煮 野菜ソテー・糸コン炒め 五目煮豆・フルーツ 米粉のスイートポテト		厚揚げと青梗菜の中華炒め チキンナゲット ウィンナー もやしとひき肉のカレーソテー レンコン煮・フルーツ		肉団子の酢豚風 ブロッコリー ピーマンソテー ひじき煮 インゲンソテー・フルーツ		イカカツ 蒸しとうもろこし 焼きうどん コールスローサラダ 高野豆腐煮・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





2025年1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
7	火	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ 枝豆 キャベツソテー さつま芋甘煮 若布と竹輪の青じそ和え▲・フルーツ	鶏肉 枝豆	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 さつま芋 砂糖	醤油 香辛料 塩 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 青じそドレッシング
8	水	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ 一口豆腐フライ▲ もやしソテー 鶏胸の味噌和え ブロッコリーサラダ・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 イカ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 生姜 もやし 人参 ビーマン 鶏胸 ハバリカ ブロッコリー カリフラワー オレンジ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 油 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
9	木	ごはん 一口豆腐フライ▲ 照焼きミートボール 青菜ソテー ごぼうサラダ じゃが芋煮・フルーツ	ホキ 青のり 鶏肉 豚肉 大豆たん白	玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 人参 玉葱 人参 インゲン ハネジウメロン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 でん粉 水あめ 油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	塩 塩 チキンオイル 香辛料 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
10	金	ごはん・ハーフカレー■▲ 豚肉と豆腐のチリソース炒め スマイルポテト ブロッコリー 切干大根煮 パンパンジーサラダ・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白 豆腐	ゆめこビュレ ココナッツミルク チャツネ 玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参	米 小麦粉 砂糖 ラード はちみつ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 油 ポテトフレック 砂糖	グチャップ カレー粉 塩 ホークエキス 中華味 グチャップ 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 酢 醤油 中華味
14	火	ごはん チキンリング▲ 焼売▲ マカロニソテー▲・小松菜のお浸し コンソテー・フルーツ 桃ゼリー	鶏肉 植物性たん白 豚肉 花かつお ウィンナー	玉葱 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 インゲン ハネジウメロン	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油 砂糖 とうもろこし 油	チキンエキス 塩 香辛料 醤油 塩 グチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 醤油 塩 こしょう 桃ゼリー
15	水	炊込みごはん サバの味噌焼き レンコンの天ぷら▲ じゃが芋金平 チリコンカン ひじきの青じそサラダ・フルーツ	昆布 青のり サバ 味噌 青のり	レンコン 人参 ハセリ粉 玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 バイナップル	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 砂糖 和風だし 醤油 和風だし 醤油 グチャップ カレー粉 ソース 酢 青じそドレッシング
16	木	ごはん 鶏と野菜の照焼き炒め コーンコック▲ 人参煮 若布の土佐酢和え 里芋のおかか煮・フルーツ	鶏肉 鶏肉 大豆たん白 昆布 シーチキン 花かつお	キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 オレンジ	米 砂糖 油 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 里芋 砂糖	醤油 塩 こしょう 香辛料 塩 こしょう 和風だし 醤油 酢 醤油 和風だし 和風だし 醤油
17	金	ごはん ハンバーグ▲ 粉ふき芋 ブロッコリーソテー キャベツとウィンナーソテー オクラの塩昆布和え・フルーツ	鶏肉 牛肉 ウィンナー 塩昆布	玉葱 ハセリ粉 ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 オクラ ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 油 とうもろこし 油 砂糖	グチャップ 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油
20	月	ごはん 野菜煮善き▲ たごウィンナー 春雨中華炒め 豆腐チャンプル▲ ほうれん草の和え物・フルーツ	ウィンナー 豆腐 竹輪 花かつお 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 インゲン 人参 玉葱 ビーマン 玉葱 人参 葱 ほうれん草 人参 バイナップル	米 じゃが芋 春雨 油 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 油 油 砂糖	醤油 塩 醤油 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油
21	火	ごはん チンジャオロース さくら焼売▲ 枝豆 大根ツナ煮 もやしの中華和え・フルーツ	豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 枝豆 シーチキン	玉葱 葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく 玉葱 生姜 大根 人参 インゲン もやし 胡瓜 人参 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	中華味 醤油 塩 こしょう 白醤油 和風だし 塩 和風だし 醤油 醤油 中華味
22	水	ごはん シタビラメの一口フライ▲ ハムステーキ 焼きそば▲ じゃが煎麦 花がんも煮・フルーツ	吉平目 大豆たん白 ハム 鶏肉 味噌 花がんも	玉葱 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 人参 グリンピース 生姜 にんにく ハネジウメロン	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 油 焼きそば種 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 砂糖	醤油 塩 香辛料 ソース 塩 こしょう グチャップ 醤油 和風だし 醤油
23	木	ごはん 野菜肉善き▲ 竹輪の天ぷら▲ キャベツソテー マカロニサラダ▲ 若竹煮・フルーツ	鶏肉 大豆粉 竹輪 青のり 若布	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 葱 人参 バイナップル	米 パン粉 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉 油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
24	金	ごはん 鶏肉の照焼き おからポテト 金平ごぼう ブロッコリーグチャップソテー 南瓜煮・フルーツ	鶏肉 おから 豆乳 ブロッコリー グチャップソテー 南瓜煮・フルーツ	にんにく ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 南瓜 オレンジ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 油 砂糖 とうもろこし 油 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 塩 香辛料 和風だし 醤油 グチャップ ソース 和風だし 醤油
27	月	ごはん 里コック▲ 大学芋 スバゲティソテー▲ ほうれん草チキンサラダ 白菜たくあん和え・フルーツ	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 人参 白菜 たくあん ハネジウメロン	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 さつま芋 砂糖 スバゲティ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 香辛料 醤油 グチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
28	火	ごはん ソース豚カツ▲ さつま揚げ煮 野菜ソテー・糸コン炒め 五目煮・フルーツ 米粉のスイートポテト	豚肉 大豆粉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 海苔 大豆	キャベツ もやし 人参 鶏胸 インゲン レンコン ごぼう 人参 バイナップル	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 米粉 ショートニング 油	塩 醤油 ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 寒天 香料
29	水	炊込みごはん 厚揚げと青梗菜の中華炒め チキンナゲット▲ ウィンナー もやしとひき肉のカレーソテー レンコン煮・フルーツ	昆布 厚揚げ 鶏肉 ウィンナー 鶏肉 枝豆	葱 人参 レンコン 椎茸 鶏胸 青梗菜 玉葱 人参 もやし ハバリカ ビーマン レンコン 人参 オレンジ	米 砂糖 油 油 砂糖 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もち米粉 油 油 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 中華味 醤油 塩 カレー粉 塩 こしょう 和風だし 醤油
30	木	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリー ピーマンソテー ひじき煮 インゲンソテー・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆たん白 ブロッコリー ピーマン ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 葱 人参 ビーマン 人参 インゲン 人参 ハネジウメロン	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 ブロッコリー ピーマン 油 砂糖 砂糖 とうもろこし 油	塩 チキンオイル 酢 醤油 香辛料 グチャップ 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
31	金	ごはん イカカツ▲ 蒸しとうもろこし 焼きうどん▲ コールスローサラダ 高野豆腐煮・フルーツ	イカ 青のり ハム 高野豆腐	にんにく キャベツ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 バイナップル	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 とうもろこし うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 塩 和風だし 醤油 塩 こしょう 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…○ カニ…◇