



3 月 ごはん	4 火 ごはん	5 水 ごはん	6 木 ごはん	7 金 ごはん
星コロッケ ウィンナー 塩焼きそば 花型しんじょう煮 若竹煮・フルーツ	ささみ磯辺フライ 竹輪煮 和風マカロニソテー 肉じゃが 小松菜のお浸し・フルーツ	照焼きチキン 筍の天ぷら ブロッコリーソテー 大豆トマト煮 大根なます・フルーツ	ハムカツ キャベツボール 春雨ソテー ほうれん草味噌和え レンコンサラダ・フルーツ	豚肉の南蛮炒め 焼売 枝豆 キャベツとオクラの青じそ和え ひじきとウィンナーソテー・フルーツ
10 月 ごはん	11 火 ごはん	12 水 炊込みごはん	13 木 ごはん	14 金 ごはん
餃子フライ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 厚揚げカレー煮 青梗菜の中華炒め・フルーツ	鶏肉のケチャップ炒め イカフリッター ブロッコリー・切干大根煮 キャベツののり和え・フルーツ 野菜ゼリー	照焼きハンバーグ コーンボール 焼きそば ポテトサラダ ピーマンのおかか和え・フルーツ	油淋鶏 人参煮 もやしソテー 白菜の煮浸し 炒り豆腐・フルーツ	野菜コロッケ 八幡巻き 和風スバゲティ 枝豆コーンサラダ キャベツと蒸し鶏の和え物・フルーツ
17 月 ごはん	18 火 ごはん	19 水 ごはん	20 木	21 金 ごはん
タラのーロフライ たこウィンナー レンコン金平 若布の土佐酢和え ジャーマンポテト・フルーツ	鶏肉の味噌焼き 大学芋 青菜ソテー キャベツコーンサラダ ツナ大豆煮・フルーツ	筍とキャベツの和風春巻き 高野豆腐煮 金平ごぼう ひじき煮 ブロッコリーおかか和え・フルーツ	春分の日	エビカツ 粉ふき芋 もやしと人参のナムル インゲンソテー マカロニサラダ・フルーツ
24 月 ごはん	25 火 ごはん	26 水 炊込みごはん	27 木 ごはん	28 金 ごはん
鶏の竜田揚げ さつま揚げ煮 野菜ソテー 大根と生麩の煮物 カリフラワーカレーソテー・フルーツ	ミートボールの甘酢和え さくら焼売 ビーフソテー・麻婆豆腐 オクラ煮・フルーツ 米粉のプリンタルト	サバの照焼き 竹輪の天ぷら 白菜昆布和え さつま芋サラダ 糸コン炒め煮・フルーツ	豚肉の生姜炒め ワッフルポテト ブロッコリー 春雨の酢の物 花がんと煮・フルーツ	豆腐ハンバーグ お魚ナゲット 青菜コーンソテー もやしのツナ和え 南瓜ソテー・フルーツ

31 月 ごはん
カレーコロッケ ハムステーキ ミートパンネ コールスローサラダ 筍煮・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3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
3	月	ごはん 里コロッケ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ 花型しんじょう煮 若竹煮・フルーツ	ウィンナー 豆腐 玉子 卵 鶏肉の身 枝豆 ひじき 豆乳 大豆たん白 若布	キャベツ 玉葱 人参 ニラ 人参 玉葱 レンコン 葱 人参 バイナップル	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油 油 砂糖 砂糖	塩 香辛料 中華味 塩 こしょう 塩 かつお風味調味料 和風だし 醤油 和風だし 醤油
4	火	ごはん ささみ磯辺フライ▲ 竹輪煮▲ 和風マカロニソテー▲ 肉じゃが 小松菜のお浸し・フルーツ	鶏肉 大豆粉 青のり 竹輪 鶏肉 花かつお	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 インゲン 小松菜 人参 オレンジ	米 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
5	水	ごはん 照焼きチキン 鴨の天ぷら▲ ブロッコリーソテー 大豆トマト煮 大根ます・フルーツ	鶏肉 かつお節粉末 煮干し粉末 大豆たん白 青のり 大豆 塩昆布	にんにく 葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 人参 グリンピース 大根 人参 ハネージュメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 砂糖 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 醤油 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう ケチャップ 中華味 塩 こしょう 酢 塩
6	木	ごはん ハムカツ▲ キャベツボール▲ 春雨ソテー ほうれん草味噌和え レンコンサラダ・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 大豆粉 味噌 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし 人参 レンコン ハフリカ バイナップル	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油 パン粉 油 コーンスターチ 春雨 砂糖 油 とうもろこし 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 塩 鶏 チキンブイヨン 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩
7	金	ごはん ハーフカレー■▲ 豚肉の南蛮炒め 焼売▲ 枝豆 キャベツとオクラの青じそ和え ひじきとウィンナーソテー・フルーツ	牛肉 全粉乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 枝豆	りんごビュレ ココナツミルク チョップ 玉葱 人参 ビーマン 生姜 玉葱	米 小麦粉 砂糖 ラード ほちみつ 砂糖 油 片栗粉 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ケチャップ カレー粉 塩 ポークエキス 醤油 酢 塩 青じそドレッシング 醤油
10	月	ごはん 餃子フライ▲ 蒸しとうもろこし じゃが芋金平 厚揚げカレー煮 唐揚げ中華炒め・フルーツ	大豆たん白 大豆粉 厚揚げ 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 パセリ粉 人参 唐揚げ 玉葱 ハフリカ ハネージュメロン	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 とうもろこし じゃが芋 油 砂糖 砂糖 油	和風だし 醤油 カレー粉 醤油 和風だし 中華味 塩 こしょう
11	火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め イカフリッター▲ ブロッコリー 切干大根煮 キャベツののり和え・フルーツ 野菜ゼリー	鶏肉 イカ のり	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 切干大根 人参 インゲン キャベツ 人参 バイナップル	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 砂糖 野菜ゼリー	ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 塩 和風だし 醤油 中華味 醤油 酢
12	水	炊込みごはん 照焼きハンバーグ▲ コーンボール 焼きそば▲ ポテトサラダ ピーマンのおかか和え・フルーツ	昆布 鶏肉 牛肉 いちより シーチキン 花かつお	葱 人参 レンコン 椎茸 鶏胸 玉葱 キャベツ 玉葱 人参 人参 胡瓜 ピーマン もやし 人参 オレンジ	米 砂糖 油 パン粉 でん粉 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 焼きそば種 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 和風だし 塩 酢 醤油 香辛料 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
13	木	ごはん 油淋鶏▲ 人参煮 もやしソテー 白菜の黒だし 炒り豆腐・フルーツ	鶏肉 油揚げ 豆腐	生姜 にんにく 人参 もやし 人参 ビーマン 白菜 人参 人参 葱 椎茸 インゲン ハネージュメロン	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 油	醤油 香辛料 塩 酢 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油
14	金	ごはん 野菜コロッケ▲ 八幡巻▲ 和風スバゲティ▲ 枝豆コンサラダ キャベツと蒸し鶏の和え物・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 枝豆 ウィンナー 鶏肉	玉葱 人参 グリンピース 玉葱 人参 インゲン こぼろ 生姜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 バイナップル	米 じゃが芋 とうもろこし マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ スバゲティ 油 砂糖 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	塩 香辛料 醤油 塩 香辛料 みりん 和風だし 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 中華味 醤油 塩 こしょう
17	月	ごはん タラのーロフライ▲○ たこウィンナー レンコン金平 若布の土佐和え▲ シヤマンポテト・フルーツ	タラ エビ 青のり ウィンナー レンコン 人参 胡瓜 若布 竹輪	レンコン 人参 玉葱 人参 パセリ粉 オレンジ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 油 砂糖 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	塩 和風だし 醤油 酢 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
18	火	ごはん 鶏肉の味噌焼き 大学芋 青菜ソテー キャベツコンサラダ ツナ大豆煮・フルーツ	鶏肉 味噌 大学芋 青菜ソテー キャベツコンサラダ ツナ大豆煮・フルーツ	にんにく ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 人参 ハネージュメロン	米 じゃが芋でん粉 砂糖 さつまいろ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	みりん 塩 こしょう 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 醤油
19	水	ごはん 葱とキャベツの和風香香き▲ 高野豆腐煮 金平こぼろ ひじき煮▲ ブロッコリーおかつ和え・フルーツ	花かつお 高野豆腐 ひじき 竹輪 花かつお	キャベツ 葱 こぼろ 人参 人参 インゲン ブロッコリー カリフラワー バイナップル	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖	醤油 みりん かつお風味調味料 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油
21	金	ごはん エビカツ▲○ 粉ふき手 もやしと人参のナムル インゲンソテー マカロニサラダ▲・フルーツ	エビ イカ ウィンナー	玉葱 パセリ粉 もやし 人参 ビーマン にんにく インゲン 胡瓜 人参 ハネージュメロン	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 とうもろこし 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油 ソース 塩 中華味 醤油 酢 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう
24	月	ごはん 鶏の竜田揚げ▲ さつまいろ煮 野菜ソテー 大根と生麩の煮物▲ カリフラワーカレーソテー・フルーツ	鶏肉 さつまいろ 野菜ソテー 枝豆	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 大根 人参 カリフラワー 人参 パセリ粉 オレンジ	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 油 生麩 砂糖 油	醤油 香辛料 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 カレー粉 塩
25	火	ごはん ミートボールの甘酢和え さくら焼売▲ ピーマンソテー・麻婆豆腐 オクラ煮・フルーツ 米粉のプリンタルト	鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 豆腐 鶏肉 味噌 花かつお 豆乳 大豆粉	玉葱 生姜 玉葱 人参 ビーマン 葱 生姜 にんにく オクラ バイナップル	米 でん粉 水あめ 油 砂糖 片栗粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 ピーマン 油 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 米粉 ショートニング 加工油脂 コーンフラワー 植物油	塩 チキンオイル 香辛料 醤油 酢 白醤油 和風だし 中華味 醤油 和風だし 醤油
26	水	炊込みごはん サバの照焼き 竹輪の天ぷら▲ 白菜昆布和え さつまいろサラダ 糸コン炒め・フルーツ	昆布 サバ 竹輪 青のり 塩昆布 枝豆 油揚げ	葱 人参 レンコン 椎茸 鶏胸 白菜 人参 玉葱 ハフリカ パセリ粉 鶏胸 人参 インゲン ハネージュメロン	米 砂糖 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 さつまいろ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	醤油 和風だし 塩 酢 塩 醤油 和風だし 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油
27	木	ごはん 豚肉の生姜炒め ワッフルポテト▲ ブロッコリー 春雨の酢の物 花がんも煮・フルーツ	豚肉 大豆たん白 ワッフルポテト▲ ブロッコリー 春雨の酢の物 花がんも煮・フルーツ	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜 オレンジ	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦でん粉 砂糖 油 春雨 とうもろこし 砂糖 砂糖	醤油 塩 香辛料 酢 塩 酢 塩 和風だし
28	金	ごはん 豆腐ハンバーグ▲ お魚オムレット▲ 春雨コンソメ もやしのツツ和え 麻豆ソテー・フルーツ	豆腐 大豆たん白 ひじき 鶏肉 豚肉 たらお いか アジ イワシ タラ フリ 大豆たん白 シーチキン	キャベツ 玉葱 人参 生姜 玉葱 生姜 玉葱 人参 ビーマン 葱 生姜 にんにく オクラ バイナップル	米 パン粉 砂糖 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉 コーンフラワー 油 とうもろこし 油 砂糖 油	塩 醤油 香辛料 ケチャップ 発酵調味料 ウイン 塩 酵母エキス 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう
31	月	ごはん カレーコロッケ▲ ハムステーキ ミートパンネ▲ コーンスローサラダ 巻煮・フルーツ	ハム 鶏肉	玉葱 人参 パセリ粉 キャベツ 胡瓜 人参 葱 人参 インゲン ハネージュメロン	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 ペンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	カレー粉 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう 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…□