

# 令和3年度 5月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

| 日<br>(曜)  | 3つの食品群                               | 赤(あか)             |           | 黄(き)               |                     | 緑(みどり)                                   |                                 | 調味料 等   | アレルギー28品目<br>えび かに 小麦<br>そば 卵 乳 落花生<br>他21品目※ |
|-----------|--------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|---------------------|--|---------------------------------|---|---|
|           |                                      | おもに体をつくるものになる食品   |           | おもにエネルギーのもとになる食品   |                     | おもに体の調子を整えるものになる食品                       |                                 |   |   |
|           |                                      | たんぱく質             | 無機質       | 炭水化物               | 脂質                  | ビタミン                                     |                                 |   |   |
| 6つの食品群    | 肉・魚・卵・豆・豆製品                          | 牛乳・海藻・小魚          | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂類                | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物                                |                                 |   |   |
| 6<br>(木)  | はくはん                                 |                   |           | 米                  |                     |  |                                 |   |   |
|           | 豆腐ハンバーグの<br>おろしたれ                    | 豆腐・大豆たんぱく         |           | 米粉・でんぷん・砂糖<br>中双糖  | 豚脂                  | たまねぎ・だいこん                                | みりん・塩・酒<br>薄口しょうゆ               | 鶏肉・豚肉<br>大豆・ゼラチン                                  |   |
|           | 西美濃野菜のおひたし<br>糸かまぼこのすまし汁             | 花かつお<br>かまぼこ・かつお節 | 塩こんぶ      | 砂糖                 | ごま                  | ごまつな<br>きゅうり・もやし<br>たけのこ・しいたけ<br>だいこん・ねぎ | みりん・薄口しょうゆ<br>薄口しょうゆ・塩          | 小麦・大豆・ごま  |   |
| 7<br>(金)  | 麦ごはん                                 |                   |           | 米・大麦               |                     |  |                                 |   |   |
|           | 新じゃがのから揚げ<br>キャベツのサラダ                |                   |           | じゃがいも              | 大豆油                 |  |                                 | 塩・こしょう  | 大豆  |
|           | イタリアンドレッシング<br>ハヤシライスソース             |                   |           |                    | イタリアンドレッシング<br>なたね油 | トマト・にんじん                                 |                                 |   |   |
| 10<br>(月) | はくはん                                 |                   |           | 米                  |                     |  |                                 |   |   |
|           | イカのねぎ塩焼き                             | いか                |           | 砂糖                 |                     | しょうが・にんにく<br>ねぎ                          | 白しょうゆ・酒<br>こしょう                 | いか  |   |
|           | 五目きんぴら<br>たまねぎと厚揚げの<br>みそ汁           | さつまあげ<br>厚揚げ・かつお節 | わかめ・いわし節  | こんにやく・三温糖          | ごま油・ごま              | にんじん・さやいんげん<br>ごぼう                       | 酒・しょうゆ・和風だし<br>みりん<br>麦みそ・白こじみそ | ごま<br>大豆  |   |
| 11<br>(火) | はくはん                                 |                   |           | 米                  |                     |  |                                 |   |   |
|           | 油淋鶏                                  | 鶏肉                |           | 小麦粉・米粉・砂糖          | 大豆油・ごま油             | グリーンねぎ                                   | にんにく・しょうが                       | こしょう・酒・しょうゆ<br>米酢                                 | 鶏肉・ごま・小麦<br>大豆                                |
|           | キャベツの<br>テンメンジャン炒め<br>中華風コーンスープ      | 豚肉                |           | でんぷん               | ごま油                 | にんじん・黄ピーマン<br>エリンギ                       | にんにく・しょうが<br>キャベツ・たけのこ<br>エリンギ  | 酒・甜面醬・しょうゆ<br>中華だし<br>中華だし・薄口しょうゆ<br>鶏豚湯・こしょう・酒・塩 | ごま・豚肉・小麦<br>大豆<br>豚肉・鶏肉                       |
| 12<br>(水) | 黒食パン                                 |                   | 脱脂粉乳      | 小麦粉・黒砂糖・砂糖<br>カラメル | ショートニング             |  |                                 |   | 小麦・乳  |
|           | オムレツの<br>デミグラスソース                    | 卵                 |           | 砂糖・でんぷん            | なたね油                |  | マッシュルーム<br>たまねぎ                 | チキンブイヨン・穀物酢<br>デミグラスソース・赤ワイン<br>ウスターソース・ケチャップ     | 卵・鶏肉・小麦<br>大豆                                 |
|           | マカロニサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいものポタージュ |                   |           | マカロニ               |                     | にんじん                                     | きゅうり・とうもろこし                     |   | 小麦<br>大豆                                      |
| 13<br>(木) | かきまわし                                | 鶏肉・油あげ            |           | 米・大麦・こんにやく<br>中双糖  | なたね油                | にんじん                                     | しいたけ・ごぼう・枝豆                     | 酒・和風だし・しょうゆ<br>みりん                                | 鶏肉・大豆   |
|           | さけの糖焼き<br>野菜のおかかあえ                   | さけ<br>花かつお        |           |                    |                     | ごまつな・にんじん                                | キャベツ                            | 塩こうじ  | さけ  |
|           | ゆばのすまし汁                              | ゆば・かつお節           | わかめ       | 麩                  |                     | みつば                                      | たけのこ・えのきたけ                      | 薄口しょうゆ・塩  | 小麦・大豆   |
| 14<br>(金) | ソフトめん<br>キャベツメンチカツ                   |                   |           | 小麦粉                | 小麦粉                 |  |                                 |   | 小麦  |
|           | ほうれん草のソテー<br>カレーソース                  | 豚肉                |           | 小麦粉・パン粉・砂糖<br>でんぷん | 大豆油                 |  | キャベツ・たまねぎ                       | 塩・こしょう  | 小麦・豚肉・大豆                                      |
|           |                                      |                   |           | じゃがいも              | オリーブ油               | ほうれん草・にんじん                               | とうもろこし                          | スープストック・塩<br>こしょう                                 |   |
| 17<br>(月) | はくはん                                 |                   |           | 米                  |                     |  |                                 |   |   |
|           | ちくわの磯辺揚げ<br>豚丼の具                     | ちくわ<br>豚肉         |           | 小麦粉・米粉             | 大豆油                 |  |                                 |   | 小麦・大豆<br>豚肉                                   |
|           | 麩のすまし汁<br>ヨーグルト                      | 豆腐・かつお節           | わかめ       | 麩                  |                     | ごまつな                                     | だいこん・えのきたけ<br>ねぎ                | 薄口しょうゆ・塩  | 小麦・大豆<br>乳                                    |
| 18<br>(火) | はくはん                                 |                   |           | 米                  |                     |  |                                 |   |   |
|           | 豆腐揚げのおろしあん<br>切り干し大根の<br>ピリ辛炒め       | 豆腐・大豆たんぱく<br>豚肉   |           | コーンスターチ・砂糖<br>でんぷん | なたね油                | だいこん                                     | 塩・酒・しょうゆ・みりん<br>和風だし            | 大豆<br>豚肉・大豆・ごま                                    |   |
|           | かきたま汁                                | かまぼこ・卵<br>かつお節    |           | でんぷん               |                     | にんじん                                     | たまねぎ・たけのこ<br>ねぎ                 | 薄口しょうゆ・塩  | 卵   |
| 19<br>(水) | 米粉食パン<br>鶏肉の<br>みかんソースがらめ            |                   | 脱脂粉乳      | 小麦粉・米粉・砂糖          | ショートニング             |  |                                 | 塩・イースト  | 小麦・乳<br>鶏肉・大豆                                 |
|           | きゅうりと米麺のサラダ<br>ごまドレッシング              |                   |           | 米麺                 |                     | にんじん・ほうれん草                               | きゅうり                            |   |   |
|           | ミネストローネ                              | ウインナー・ひよこ豆        |           | マカロニ               |                     | にんじん・トマト<br>かぼちゃ・パセリ                     | セロリー・たまねぎ                       | スープストック・塩<br>こしょう                                 | 豚肉・小麦   |

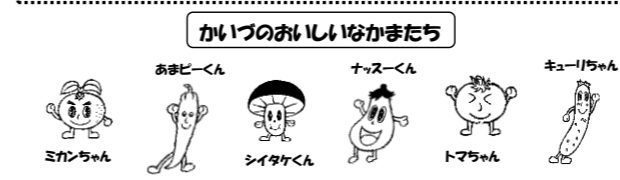
| 日<br>(曜)  | 3つの食品群                             | 赤(あか)                    |           | 黄(き)                  |                  | 緑(みどり)             |                 | 調味料 等 | アレルギー28品目<br>えび かに 小麦<br>そば 卵 乳 落花生<br>他21品目※ |                                   |                                      |                   |    |
|-----------|------------------------------------|--------------------------|-----------|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------|-------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----|
|           |                                    | おもに体をつくるものになる食品          |           | おもにエネルギーのもとになる食品      |                  | おもに体の調子を整えるものになる食品 |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           |                                    | たんぱく質                    | 無機質       | 炭水化物                  | 脂質               | ビタミン               |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 6つの食品群    | 肉・魚・卵・豆・豆製品                        | 牛乳・海藻・小魚                 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂類                   | 緑黄色野菜            | その他の野菜・果物          |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 20<br>(木) | チキンライス                             | 鶏肉                       |           | 米・大麦・砂糖               |                  |                    |                 | パセリ   | たまねぎ・枝豆<br>マッシュルーム                            | ケチャップ・こしょう<br>トマトソース・塩<br>スープストック | 鶏肉・大豆                                |                   |    |
|           | アジフライ                              | あじ                       |           | 小麦粉・パン粉・米粉<br>コーンスターチ | 大豆油              |                    |                 |       |   | 塩・こしょう                            | 小麦・大豆                                |                   |    |
|           | 青菜のナッツあえ                           |                          |           |                       | アーモンド<br>カシューナッツ | ごまつな・ほうれん草         |                 |       |   | しょうゆ                              | アーモンド<br>カシューナッツ                     |                   |    |
| 21<br>(金) | ポテトスープ                             | ベーコン                     |           |                       |                  |                    |                 |       |   | じゃがいも                             | にんじん・グリーンねぎ<br>たまねぎ・とうもろこし           | スープストック・塩<br>こしょう | 豚肉 |
|           | 麦ごはん(委託)<br>豚肉のしょうが焼き              |                          |           | 米・大麦                  |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 山吹和え                               | 大豆                       |           |                       |                  |                    |                 |       |   | しょうが・りんご<br>レモン                   | 白ワイン・しょうゆ                            | 豚肉・りんご            |    |
| 24<br>(月) | キムチごはん                             | 豚肉                       |           | 米・砂糖                  | ごま油              | にんじん               | しょうが<br>はくさいキムチ |       |   |                                   | 酒・しょうゆ・塩                             | 豚肉・ごま・大豆          |    |
|           | 白身魚の<br>韓国チリソース                    | ホキ                       |           | でんぷん                  | 大豆油              |                    |                 |       |   |                                   | 酒・チリソース・しょうゆ<br>コチュジャン・ケチャップ<br>中華だし | 豚肉・りんご・大豆         |    |
|           | ナムル                                |                          |           | 砂糖                    | ごま油・ごま           | ほうれん草・にんじん         | 大豆もやし・だいこん      |       |   | 米酢・鶏がらスープ<br>薄口しょうゆ               | 大豆・鶏肉・ごま                             |                   |    |
| 25<br>(火) | はくはん                               |                          |           | 米                     |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | シヤモのお茶揚げ<br>大豆の五目煮                 |                          |           | 小麦粉・でんぷん              | 大豆油              |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 若竹汁<br>小型パン<br>焼きウインナー<br>カクテルフルーツ | かまぼこ・かつお節                | わかめ       |                       |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 26<br>(水) | はくはん                               |                          |           | 米                     |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもと野菜の煮物             | 鶏肉                       |           | 小麦粉・でんぷん              | 大豆油              |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 豆腐のみそ汁                             | 油あげ・豆腐<br>かつお節           | わかめ・いわし節  |                       |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 27<br>(木) | はくはん                               |                          |           | 米                     |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 鶏肉の照り焼き<br>じゃがいもと野菜の煮物             | 鶏肉                       |           | 小麦粉・でんぷん              | 大豆油              |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 豆腐のみそ汁                             | 油あげ・豆腐<br>かつお節           | わかめ・いわし節  |                       |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 28<br>(金) | はくはん                               |                          |           | 米                     |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | キピナゴのから揚げ<br>こんにやくサラダ              |                          |           | 小麦粉・でんぷん              | 大豆油              |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | 青じそドレッシング<br>ポークカレー                | 豚肉・豆乳                    |           |                       |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
| 31<br>(月) | はくはん                               |                          |           | 米                     |                  |                    |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | コーンピラフ<br>肉団子の<br>トマトソースかけ         | ウインナー<br>大豆たんぱく・豚肉<br>鶏肉 |           | 米                     | マーガリン            | パセリ                |                 |       |   |                                   |                                      |                   |    |
|           | かみかみごぼうサラダ<br>卵のスープ                |                          |           | 砂糖                    | なたね油・アーモンド       | にんじん               | ごぼう・きゅうり・枝豆     |       |   |                                   |                                      |                   |    |

★この表はこんなことに利用してください。

- 食物アレルギー等で食べてはいけない食品があるとき。
- 朝夕の食事と給食の材料が重ならないようにしたいとき。
- 食品の分け方を知りたいとき。

★給食の食材は、津海市、岐阜県、日本国内で生産・製造されたものを中心に使用しています。

★学校給食献立表は、津海市のホームページ  
[くらしのガイド→子育て→認定こども園→給食献立表](#)  
 からでもご覧いただけます。



※食物アレルギー原因物質(特定原材料28品目)の表示について

- 食品表示法に基づき、28品目の食品について表示してあります。
- 義務表示 7品目: 卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに
  - 任意表示 21品目: あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド

- ①給食に関するくわしい食材・分量・栄養価については、給食センターから各園にお知らせいたしますので、必要な方は園にお問い合わせください。
- ②以下の調味料について、アレルギー28品目欄に記載していませんが、以下の食品がつかわれています。
  - \* スープストック・・・大豆 豚肉 鶏肉
  - \* しょうゆ(しょうゆ・薄口しょうゆ・白しょうゆ)・・・大豆 小麦
  - \* みそ(豆みそ・白こじみそ・麦みそ・西京みそ)・・・大豆
- ③使用する加工食品等(調味料含む)において、アレルギー原因物質28品目表示の対象外の食材に関して、未表示のものがありません。
- ④魚については、えび・かにを補食している場合があります、それらが混入している可能性があります。また、魚卵を持つ場合があります。