

令和3年度 10月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	3つの食品群 5大栄養素 6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 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 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			
		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		
1 (金)	麦ごはん 大学いも きゅうりと米麺のサラダ ごまドレッシング ハヤシライスソース			米・大麦 さつまいも・砂糖 水あめ 米麺 ごまドレッシング	大豆油・ごま			しょうゆ・みりん	大豆・ごま
4 (月)	麦ごはん いわしの梅煮 豆腐チャンプルー 根菜のみそ汁			米・大麦 コーンスターチ・三温糖 コーンスターチ・砂糖 里いも					
5 (火)	麦ごはん 黒酢油淋鶏 チンゲンサイと 大根のナムル 中華コーンスープ			米・大麦 小麦粉・米粉・砂糖 砂糖 砂糖	大豆油・ごま油 ごま油・ごま	グリーンねぎ にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	こしょう・酒・しょうゆ 黒酢 米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	鶏肉・ごま・小麦 大豆 鶏肉・ごま
6 (水)	バターロールパン 野菜入り肉団子 キャベツと きのこのソテー ポークビーンズ			小麦粉・砂糖 砂糖・液糖 なたね油 じゃがいも・砂糖				こしょう・酒・しょうゆ 白こじみそ 和風だし・しょうゆ 酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・ごま・小麦 大豆 豚肉・大豆
7 (木)	麦ごはん 白身魚の みそマヨネーズ焼き さつまいものきんぴら けんちん汁			米・大麦 メルルーサ 小麦粉・米粉 砂糖				塩・酒・こしょう 白こじみそ 和風だし・しょうゆ	大豆 ごま 大豆
8 (金)	ソフトめん 大豆と小魚の 揚げがらめ れんこんサラダ ミートソース			小麦粉 でんぶん・砂糖 水あめ 砂糖				塩 塩・しょうゆ・みりん 薄口しょうゆ・米酢・塩	小麦 大豆・ごま 小麦
11 (月)	はくはん ちくわのお好み揚げ にしみの野菜の昆布あえ 里芋と鶏団子の 白みそ汁 りんご			米 小麦粉・米粉 砂糖 小麦粉・米粉・砂糖 砂糖	大豆油 ごま油・ごま			しょうが漬け 塩 薄口しょうゆ きゅうり・もやし しょうゆ・みりん 和風だし	小麦・大豆 小麦・ごま・大豆 大豆
12 (火)	秋の花ごはん 千草焼き じゃがいもの煮物 紅葉汁			米・赤米 コーンスターチ・砂糖 なたね油				塩 塩・しょうゆ しょうゆ・みりん 和風だし	大豆 卵・鶏肉・小麦 大豆
13 (水)	黒食パン 揚げ鶏のレモン煮 青菜のナッツあえ かぼちゃのポタージュ			小麦粉・黒砂糖・砂糖 小麦粉・でんぶん・砂糖 アーモンド カシューナッツ	ショートニング 大豆油 アーモンド カシューナッツ			塩・イースト 酒・塩・しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小麦・乳・大豆 鶏肉・大豆 アーモンド 豚肉・小麦・乳
14 (木)	はくはん 豚肉のあんからめ 五目きんぴら きのこのみそ汁			米 でんぶん・砂糖 こんにやく・三温糖	大豆油・ごま油 ごま油・ごま			しょうが 酒・しょうゆ・中華だし ウスターソース	豚肉・大豆・ごま ごま 大豆
15 (金)	麦ごはん(委託) さばのおろしだれ 菊花あえ たまご丼の具			米・大麦 米粉・でんぶん 中砂糖 米麺・砂糖	大豆油			しょうゆ・酒・塩・みりん 和風だし・薄口しょうゆ みりん・和風だし しょうゆ	さば・大豆 大豆 大豆

日 (曜)	3つの食品群 5大栄養素 6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 えび かに 小麦 そば 卵 落花生 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			
18 (月)	麦ごはん さつまいもと れんこんチップス こんにやく入り 海藻サラダ 青じそドレッシング ポークカレー			米・大麦 さつまいも さつまいも こんにやく わかめ・茎わかめ こんにやく					
19 (火)	はくはん 厚揚げのくるみみそあん 切り干し大根と 卵の炒め物 米麺のすまし汁			米 中砂糖・でんぶん くるみ・ごま					
20 (水)	食パン 白身魚のプロバンス風 カミカミサラダ かぶのクリームスープ メープル&マーガリン			小麦粉・砂糖 でんぶん・砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング 大豆油・オリーブ油 なたね油・アーモンド マーガリン				
21 (木)	鶏ごぼうごはん イカのねぎ焼き 白菜のおかかあえ さつま汁 きしめんふうひらうどん みそカツ			小麦粉・砂糖 砂糖 小麦粉 小麦粉・パン粉・米粉 コーンスターチ・砂糖					
22 (金)	ほうれん草の磯香あえ きしめんかけ汁			のり					
25 (月)	チキンライス さけのハーブ焼き 大根サラダ コーンクリームドレッシング 卵のスープ			鶏肉 さけ まぐろ水煮 ベーコン・卵					
26 (火)	はくはん ししゃものごま揚げ ごぼうのしぐれ煮 じゃがいものみそ汁			米 ししゃも 小麦粉・でんぶん こんにやく・中砂糖 なたね油					
27 (水)	チーズパン 里芋とツナのコロケ 野菜の シーフードソテー ミネストローネ			脱脂粉乳・チーズ 小麦粉・砂糖 小麦粉・パン粉・米粉 小麦粉・パン粉・米粉 コーンスターチ・砂糖	ショートニング 大豆油 大豆油				
28 (木)	はくはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりの赤じそあえ のっぺい汁			米 砂糖 ごま					
29 (金)	わかめごはん さんまのかば焼き 筑前煮 麩のすまし汁			わかめ さんま 鶏肉 かまぼこ・かつお節 わかめ					

★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、海津市、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、海津市のホームページ
 <くらしのガイド→子育て→認定こども園→給食献立表>

※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、給食センターから各園にお知らせしていますので、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 * コンソメ・・・鶏肉 豚肉
 * 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す。
 ④魚については、えび・かにを補食している場合があり、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。