

令和5年度 6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	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 くるみ 卵 乳 落花生 他20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			
	5大栄養素	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		
1 (木)	わかめごはん 五目厚焼き玉子	卵・魚介エキス	昆布	米・大麦・砂糖 砂糖・加工でんぷん	大豆油	にんじん・ほうれんそう	しょうが漬け・ねぎ しいたけ	塩 塩・しょうゆ・醸造酢 発酵調味料	卵・小麦・そば 大豆
	じゃがいもと 野菜の煮付け			じゃがいも・こんにやく 砂糖		にんじん・さやいんげん	たまねぎ しょうゆ・みりん 和風だし		
	吉野汁	鶏肉・豆腐 かつお節		でんぷん・里いも		にんじん・こまつな	しょうが・しいたけ ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩 みりん	鶏肉・大豆
2 (金)	麦ごはん 白身魚の竜田揚げ こんにやくの炒め物	ほき 豚肉		米・大麦 でんぷん こんにやく・砂糖	大豆油 ごま油	にんじん	しょうが ごぼう・枝豆	しょうゆ・酒 酒・しょうゆ・豆みそ 和風だし・みりん	大豆 豚肉・ごま・大豆
	たまねぎのみそ汁	厚揚げ・かつお節	わかめ・いわし節			にんじん	たまねぎ・だいこん ねぎ	麦みそ・白こじみそ トマトのみそ汁	大豆
5 (月)	麦ごはん さわらの梅だれ	さわら		米・大麦 砂糖			レモン	酒・塩・梅じしお 薄口しょうゆ	りんご
	キャベツのおかかあえ	花かつお				にんじん ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	
	具だくさんみそ汁	豆腐・油あげ かつお節	いわし節	こんにやく		にんじん	ごぼう・だいこん ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
6 (火)	麦ごはん かぼちゃと小魚の 揚げがらめ		かたくちいわし	米・大麦 砂糖・水あめ	大豆油	かぼちゃ		塩・しょうゆ・みりん 酒	大豆
	大根サラダ					ほうれんそう	だいこん・とうもろこし きゅうり		
	イタリアンドレッシング チキンカレー				イタリアンドレッシング				
7 (水)	丸パン マンチカツ	豚肉・魚醤	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖 小麦粉・パン粉・米粉 加工でんぷん・水あめ コーンスターチ・砂糖	ショートニング 豚脂・大豆油		セロリー・たまねぎ	塩・イースト 塩・醸造酢・こしょう 魚醤	小麦・乳 小麦・豚肉・大豆
	ケチャップ いかとキャベツの ソテー	いか						ケチャップ	
	ひよこ豆のスープ	ベーコン・ひよこ豆	牛乳	じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ スープストック・塩 ローレル・こしょう	豚肉・小麦・乳
8 (木)	はくはん 豆腐揚げのそぼろあん きんぴらごぼう	豆乳・鶏肉		米 でんぷん・砂糖 こんにやく・三温糖	なたね油 ごま油	しょうが ごぼう	しょうが ごぼう	酒・しょうゆ・みりん 酒・しょうゆ・和風だし みりん	大豆・鶏肉 ごま
	つみれ入りみそ汁	いわし・たら かつお節	わかめ・いわし節	砂糖・加工でんぷん		にんじん にんじん	えのきたけ・だいこん ねぎ	塩・豆みそ・麦みそ こしょう	大豆
9 (金)	ソフトめん ちくわのお好み揚げ きゅうりの昆布あえ	ちくわ・かつお粉	青のり	小麦粉 小麦粉・米粉	大豆油		しょうが漬け キャベツ・きゅうり	塩 塩	小麦 小麦・大豆 小麦・大豆
	高野豆腐入り 肉みそソース	鶏肉・高野豆腐		砂糖・でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ	酒・豆みそ・中華だし 塩	鶏肉・大豆
12 (月)	カレーピラフ	ウインナー		米・砂糖	マーガリン	にんじん・パセリ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン スープストック カレー粉・しょうゆ・塩 こしょう	豚肉・乳・大豆
	さけのパン粉焼き かみかみ ごぼうサラダ	さけ	チーズ	パン粉 砂糖	オリーブ油 なたね油・アーモンド	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・白ワイン 薄口しょうゆ・米酢・塩	小麦・さけ・乳 アーモンド
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		マカロニ		トマト・かぼちゃ	たまねぎ・枝豆	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・大豆
13 (火)	はくはん 鶏肉の生姜焼き	鶏肉		米 三温糖				白ワイン・しょうゆ	りんご・鶏肉
	切り干し大根の ピリ辛炒め	豚肉		砂糖	なたね油・ごま油	にんじん・こまつな	切り干し大根 しいたけ・にんにく	酒・しょうゆ・豆板醤	豚肉・ごま
	厚揚げのみそ汁	生揚げ・かつお節	わかめ・いわし節				キャベツ・なす ねぎ・もやし	麦みそ・豆みそ	大豆
14 (水)	米粉食パン いかのバセリ揚げ きゅうりのサラダ	いか	脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖 でんぷん	ショートニング 大豆油	バセリ		塩・イースト 酒・塩	小麦・乳 いか・大豆
	大豆のクリームスープ	大豆	牛乳・生クリーム		マーガリン		きゅうり・キャベツ とうもろこし・レモン たまねぎ	薄口しょうゆ	
15 (木)	はちみつ 麦ごはん あじのみそたれ モロヘイヤのおひたし			はちみつ 米・大麦 砂糖				豆みそ・酒・みりん しょうゆ・みりん 和風だし	
	ゆばのすまし汁 冷凍南蛮みかん	ゆば・かつお節	わかめ			ほうれんそう・こまつな モロヘイヤ・にんじん	みつば	薄口しょうゆ・塩	大豆

日 (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 えび かに 小麦 そば くるみ 卵 乳 落花生 他20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			
	5大栄養素	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		
16 (金)	麦ごはん(委託) 豚肉のあんからめ			米・大麦 でんぷん・砂糖	大豆油・ごま油				
	春雨のあえもの 中華風コーンスープ			はるさめ・砂糖 コーンスターチ	ごま油	にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩 中華だし・薄口しょうゆ	ごま
19 (月)	麦ごはん 豆腐ハンバーグの 和風あん	豆腐・鶏肉		米・大麦 パン粉・でんぷん・砂糖		にんじん	たまねぎ・しいたけ しょうが	酒・みりん・塩 しょうゆ・薄口しょうゆ	鶏肉・小麦・大豆
	西美濃野菜のおひたし キャベツと トマトのみそ汁	花かつお	塩こんぶ	砂糖		こまつな	きゅうり・もやし キャベツ・えのきたけ ねぎ	みりん・薄口しょうゆ 豆みそ・麦みそ	小麦・大豆 大豆
20 (火)	はくはん いわしのかば焼き風 きゅうりの赤じそあえ 沢煮わん	いわし		米 でんぷん・砂糖 砂糖	大豆油		しょうが きゅうり・キャベツ ごぼう・だいこん たけのこ	しょうゆ・酒・みりん 塩 酒・薄口しょうゆ・塩	大豆 豚肉
21 (水)	パインパン 鶏肉の 南蛮みかんロースト アスパラガスソテー	鶏肉	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖 砂糖	ショートニング			塩・イースト 酒・しょうゆ・みりん	小麦・乳 鶏肉
	じゃがいもの トロロスープ			じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	豚肉
22 (木)	麦ごはん 枝豆コロッケ			米・大麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 コーンスターチ こんにやく	なたね油・大豆油	にんじん	枝豆・キャベツ たまねぎ	塩・こしょう	小麦・大豆
	こんにやく入り 海藻サラダ					にんじん	きゅうり・だいこん		
	青じそドレッシング ドライカレー	豚肉・大豆		小麦粉・砂糖	なたね油	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが たまねぎ・とうもろこし りんご	赤ワイン・塩・こしょう カレールウ・コンソメ ウスターソース ケチャップ	小麦・大豆 大豆
23 (金)	はくはん かつおの揚げびたし ひきなすり こつゆ	かつお		米 でんぷん・砂糖 三温糖	大豆油・ごま なたね油		しょうが だいこん	しょうゆ・みりん・酒 酒・しょうゆ・和風だし みりん	大豆・ごま
	麦ごはん 揚げそばのおろしたれ	さば		米・大麦 でんぷん・中双糖	大豆油		しょうが・だいこん	しょうゆ・酒・塩・みりん 和風だし・薄口しょうゆ	さば・大豆
26 (月)	たくあんあえ かぼちゃのみそ汁					にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ・塩	
	厚揚げの肉みそかけ あとひきお煮しめ	生揚げ・鶏肉 豚肉		米 中双糖・でんぷん こんにやく・三温糖	なたね油	にんじん	しょうが しいたけ・たけのこ ごぼう	豆みそ・酒・みりん 酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆・鶏肉 豚肉
27 (火)	糸かまぼこのすまし汁 黒食パン	かまぼこ・かつお節	脱脂粉乳	米 小麦粉・黒砂糖 砂糖・カラメル	ショートニング			薄口しょうゆ・塩 塩・イースト	小麦 小麦・乳
28 (水)	ささみのレモン煮 ビーンズサラダ	鶏肉		でんぷん・砂糖	大豆油		レモン	酒・塩・しょうゆ	鶏肉・大豆
	ノンエッグマヨネーズ 卵のスープ	白いんげん豆 ひよこ豆				かぼちゃ	枝豆		大豆
	はくはん ししゃもの磯辺揚げ さやいんげんの ごまあえ			米 小麦粉・でんぷん 砂糖	大豆油 ごま		しょうが さやいんげん にんじん	塩・イースト しょうゆ・みりん	小麦・大豆 ごま
	冬瓜汁 豆乳デザート	豆腐・かつお節 豆乳		でんぷん		にんじん	とうがん・えのきたけ しょうが・ねぎ いちご	薄口しょうゆ・酒・塩 みりん 塩	大豆 りんご・大豆
30 (金)	麦ごはん 焼きぎょうざ 韓国風肉じゃが	豚肉・大豆たんぱく 鶏肉・大豆粉		米・大麦 小麦粉・砂糖・液糖 ぶどう糖・でんぷん	大豆油・豚脂	にら	キャベツ・たまねぎ しょうが	塩・しょうゆ・醸造酢 発酵調味料	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	わかめのスープ	豚肉・花かつお	わかめ	じゃがいも・砂糖	なたね油・ごま油	にんじん さやいんげん	にんにく・たまねぎ	酒・中華だし・塩 鶏豚湯・こしょう 薄口しょうゆ	豚肉・大豆・ごま

※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

食品表示基準に基づき、28品目の食品について表示してあります。
 義務表示 8品目: えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
 任意表示20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・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、以下の食品が使われています。
 * しょうゆ(しょうゆ・薄口しょうゆ・白しゅうゆ)・・・大豆・小麦 * みそ(豆みそ・白こじみそ・麦みそ・西京みそ)・・・大豆
 * スープストック・・・大豆・豚肉・鶏肉 * コンソメ・・・鶏肉・豚肉
 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、未表示のものがああります。
 ④ 魚については、えび・かにを捕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。

★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>子育て一認定こども園→給食献立表>からもご覧いただけます。