

# 令和5年度 7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		
3 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のトマトおろしがけ	鶏肉		米粉・砂糖・でんぷん		トマト	しょうが・たまねぎ きゅうり漬け	酒・しょうゆ・みりん 米酢	鶏肉
	きゅうりと じゃがいものサラダ			じゃがいも・砂糖	なたね油	こまつな	きゅうり・とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ・塩	
	モロヘイヤのみそ汁	豆腐・かつお節	いわし節			モロヘイヤ	切り干し大根 えのきたけ	麦みそ・白こじみそ	大豆
4 (火)	はくはん			米					
	さけのみそ マヨネーズ焼き	さけ				ノンエッグマヨネーズ		塩・酒・こしょう 白こじみそ	さけ・大豆
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉・大豆	ひじき	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		酒・しょうゆ・和風だし	鶏肉・大豆
	けんちん汁	油あげ・豆腐 かつお節				にんじん	ごぼう・だいこん しいたけ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆
5 (水)	救給カレー			米・じゃがいも 粉あめ	なたね油	にんじん・トマト	たまねぎ・とうもろこし しめじ	塩・カレー粉・香辛料	
	白身魚のパセリ揚げ	しいら		でんぷん	大豆油	パセリ		酒	大豆
	ポテトソテー			じゃがいも	なたね油	ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	塩・こしょう・しょうゆ チキンコンソメ	鶏肉・小麦・大豆
	キャベツスープ	ベーコン					たまねぎ・にんにく キャベツ・枝豆	スープストック・塩 こしょう	豚肉・大豆
6 (木)	キムチごはん	豚肉		米	ごま油	にんじん	しょうが・ねぎ はくさいキムチ	酒・しょうゆ・塩	豚肉・ごま・大豆
	肉焼売	大豆粉・大豆たんぱく たら・豚肉・鶏肉		小麦粉・でんぷん 砂糖			たまねぎ	塩・しょうゆ・香辛料	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	春雨の中華あえ			はるさめ・砂糖	なたね油	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	中華卵スープ	卵	わかめ	じゃがいも・でんぷん			たまねぎ	鶏がらスープ・中華だし 塩・こしょう・薄口しょうゆ	鶏肉・卵
7 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	星型コロケ	豚肉・鶏肉		小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぷん 砂糖・水あめ	豚脂・大豆油		たまねぎ	塩・香辛料	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	キャベツサラダ			こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン	薄口しょうゆ	
	夏野菜のミートソース	牛肉・豚肉			オリーブ油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ なす・マッシュルーム	ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース・塩 スープストック・こしょう	牛肉・豚肉・小麦 大豆
	七夕デザート		寒天	砂糖・液糖・水あめ			みかん・ぶどう・レモン		
10 (月)	はくはん			米					
	豚肉のごまみそ焼き	豚肉			ごま		しょうが	酒・しょうゆ・豆みそ みりん	豚肉・ごま
	赤しそ和え			砂糖		にんじん・赤しそ	キャベツ・きゅうり	塩	
	豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節		麩		にんじん	えのきたけ・だいこん ねぎ	薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆
11 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	アジの南蛮漬け	あじ		でんぷん・砂糖	大豆油	ピーマン	たまねぎ	酒・しょうゆ・米酢	大豆
	五目きんぴら	さつまあげ		こんにやく・三温糖	ごま油	にんじん・さやいんげん	ごぼう	酒・しょうゆ・和風だし みりん	ごま
	豚汁	豚肉・かつお節	いわし節			にんじん・かぼちゃ	なす・たまねぎ・ねぎ	酒・豆みそ・白こじみそ	豚肉
12 (水)	コッペパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	スティックハンバーグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・ぶどう糖	豚脂	トマト	たまねぎ・しょうが にんにく	塩・香辛料	鶏肉・豚肉・大豆
	ケチャップ							ケチャップ	
	キャベツソテー				なたね油	にんじん	キャベツ・枝豆 とうもろこし	チキンコンソメ・塩 こしょう・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉
	トマトポテトスープ	ベーコン		じゃがいも	オリーブ油	トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉
13 (木)	高菜めし	卵		米・大麦	ごま油・大豆油・ごま	高菜漬け		発酵調味料・塩 しょうゆ・みりん	ごま・卵・小麦 大豆
	焼鮎の甘露煮	あじ		砂糖・水あめ				しょうゆ	小麦・大豆
	ひこずり	豚肉		じゃがいも・三温糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たけのこ	酒・しょうゆ・麦みそ みりん	豚肉
	つぼん汁	鶏肉・ちくわ・豆腐 かつお節		里いも・こんにやく		にんじん	だいこん・しいたけ	酒・みりん 薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
14 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	豆腐ナゲット	豆腐・大豆たんぱく いとよくだい・豆乳		小麦粉・でんぷん 砂糖	大豆油	にんじん	とうもろこし・枝豆 たまねぎ	塩・黒こしょう 発酵調味料	小麦・大豆
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・きゅうり・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
	夏野菜カレー	豚肉・豆乳			なたね油	かぼちゃ・赤ピーマン	しょうが・にんにく なす・たまねぎ りんご	赤ワイン・スープストック ノンアレルギーカレーレウ ウスターソース・塩 ケチャップ・ローレル	豚肉・りんご・大豆
18 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のしょうが焼き	豚肉					しょうが	しょうゆ・みりん・酒	豚肉
	なすのみそ炒め	豚肉		砂糖・でんぷん	なたね油	甘長ピーマン・にんじん	なす・たまねぎ	豆みそ・しょうゆ・酒	豚肉
	沢煮わん	かつお節・かまぼこ		こんにやく		にんじん・みつば	ごぼう・だいこん	酒・薄口しょうゆ・塩	

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		
19 (水)	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	フィッシュフライ	たら		小麦粉・パン粉 加工でんぷん	大豆油			塩・こしょう	小麦・大豆
	タルタルソース				タルタルソース				大豆・卵
	カラフルピーマンソテー				なたね油	赤ピーマン・黄ピーマン 甘長ピーマン	キャベツ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	ミネストローネ	ウインナー・大豆		マカロニ		にんじん・トマト・パセリ ブロッコリー・かぼちゃ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・大豆
20 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	カリカリチキンの ねぎソース	鶏肉		でんぷん・三温糖	大豆油・ごま油		しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・米酢	鶏肉・大豆・ごま
	梅おかかあえ	花かつお		砂糖		にんじん	だいこん・きゅうり キャベツ・梅	塩・薄口しょうゆ みりん	
	おくらと冬瓜のみそ汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節			オクラ	とうがん・えのきたけ ねぎ	酒・白こじみそ 麦みそ	豚肉・大豆
	シークワサーゼリー			砂糖・液糖				シークワサー	
21 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏のからあげ	鶏肉		砂糖・でんぷん	大豆油		にんにく・しょうが	しょうゆ・酒	鶏肉・大豆
	チンゲンサイのナムル			砂糖	ごま油	チンゲンサイ・にんじん	大豆もやし とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢	大豆・鶏肉・ごま
	わかめスープ	豆腐	わかめ		はるさめ	にら	たまねぎ	薄口しょうゆ・こしょう	大豆・鶏肉
	鶏がらスープ							鶏がらスープ・中華だし	
25 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	焼き豆腐の肉みそかけ	焼き豆腐・鶏肉		砂糖	なたね油		しょうが	豆みそ・酒・みりん	大豆・鶏肉
	冬瓜とツナの煮物	まぐろ油漬		砂糖・でんぷん		にんじん・こまつな	とうがん	しょうゆ・酒	大豆
	豚肉と野菜の おすいもの	豚肉				にんじん	だいこん・しいたけ ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩 和風だし	豚肉
26 (水)	食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	あじのマリネ	あじ		でんぷん・砂糖	大豆油	赤ピーマン・ピーマン	レモン・たまねぎ	白ワイン・薄口しょうゆ 米酢	大豆
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも		パセリ		塩	乳
	マカロニ入り 野菜スープ	ウインナー		マカロニ	なたね油	にんじん・トマト かぼちゃ	たまねぎ・キャベツ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦
	ブルーベリージャム			砂糖・水あめ			ブルーベリー		
27 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のりんごソース焼き	豚肉		砂糖			りんご・しょうが	しょうゆ・酒・みりん	豚肉・りんご
	ひじきサラダ		ひじき			チンゲンサイ・にんじん	だいこん・とうもろこし		
	和風ドレッシング							和風ドレッシング*	
	たまねぎのみそ汁	油あげ・豆腐					たまねぎ・しめじ・ねぎ	白こじみそ・豆みそ 和風だし	大豆
28 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	焼きウインナー	ウインナー							豚肉
	枝豆の塩ゆで						枝豆	塩	大豆
	ドライカレー	牛肉・豚肉		米粉・砂糖	なたね油	にんじん・赤ピーマン トマト	しょうが・にんにく たまねぎ・とうもろこし	赤ワイン・塩・こしょう ナツメグ・ケチャップ ウスターソース カレー粉・ガラムマサラ スープストック	豚肉・牛肉
	冷凍パイ							パイナップル	
31 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	いかの青のり揚げ	いか	青のり	でんぷん	大豆油			酒	いか・大豆
	きんぴらごぼう	豚肉		こんにやく・砂糖	ごま油			酒・しょうゆ・みりん 和風だし	豚肉・ごま
	かぼちゃのみそ汁	油あげ				かぼちゃ・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白こじみそ・豆みそ 和風だし	大豆

## ※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

- 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。
- 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  
 \*スープストック・・・大豆・豚肉・鶏肉  
 \*コンソメ・・・鶏肉・豚肉
- 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。
- 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→認定こども園→給食献立表> からご覧いただけます。