

令和5年度 9月こんだて材料表

| 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とになる食品 | | 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とになる食品 | | 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 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | | |
| | 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 (金) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | ミートボールの 南濃みかんソース | 大豆たんぱく・鶏肉 | | でんぷん・水あめ 砂糖 | 大豆油・チキンオイル | | キャベツ・たまねぎ みかん・レモン | 塩・こしょう・米酢 しょうゆ | | 鶏肉・大豆 |
| | 大根サラダ | | | 砂糖 | なたね油 | にんじん | だいこん・きゅうり とうもろこし | しょうゆ・米酢・塩 | | |
| 4 (月) | 夏野菜カレー | 豚肉・豆乳 | | | なたね油 | トマト・かぼちゃ 甘長ピーマン | しょうが・にんにく たまねぎ・なす・りんご | 酒・スープストック ノンアレルギーカレールウ ウスターソース・塩 ケチャップ・ローレル | | 豚肉・りんご・大豆 |
| | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | しゅうまい | 豚肉 | | 小麦粉・パン粉 でんぷん・砂糖 水あめ | | | しょうが・たまねぎ | 塩・こしょう | | 小麦・豚肉 |
| 5 (火) | ピビンパの具 | 牛肉・豚肉 | | 砂糖 | ごま油・ごま | にんじん・ほうれんそう | にんにく・しょうが しいたけ・大豆もやし | 豆板醤・酒・しょうゆ | | 牛肉・ごま・豚肉 大豆 |
| | オクラと春雨のスープ | | | はるさめ | | オクラ | だいこん・キャベツ | 中華だし・鶏がらスープ 薄口しょうゆ・塩・こしょう | | 鶏肉 |
| | 冷凍南濃みかん | | | | | | みかん | | | |
| 6 (水) | はくはん | | | 米 | | | | | | |
| | あじの南蛮づけ | あじ | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | にんじん・パセリ | たまねぎ | しょうゆ・米酢 | | 大豆 |
| | モロヘイヤのおひたし | 花かつお | | | | モロヘイヤ・にんじん | キャベツ | しょうゆ | | |
| 7 (木) | トマトと じゃがいものみそ汁 | 油あげ | | じゃがいも | | トマト・チンゲンサイ | たまねぎ | 白ごうじみそ 鶏がらスープ | | 大豆・鶏肉 |
| | 食パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | たまねぎ | 塩・イースト | | 小麦・乳 |
| | メンチカツ | 大豆たんぱく・豚肉 | | 小麦粉・パン粉 でんぷん・砂糖 コーンスターチ | なたね油・大豆油 | | | 塩・こしょう・ナツメグ | | 小麦・豚肉・大豆 |
| 8 (金) | ケチャップ | | | | | | | ケチャップ | | |
| | ポテトソテー | ベーコン | | じゃがいも | なたね油 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース | コンソメ・塩・こしょう | | 豚肉 |
| | レタススープ | かまぼこ | | | | | たまねぎ・しめじ レタス | スープストック コンソメ・塩・こしょう | | |
| 9 (土) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | 豚肉の梅だれ | 豚肉 | | 砂糖 | | | レモン | 酒・塩・梅びしお しょうゆ | | 豚肉・りんご |
| | きゅうりのしょうが和え | | | | | にんじん | きゅうり・キャベツ しょうが | しょうゆ・みりん | | |
| 10 (日) | なすのみそ汁 | 油あげ・かつお節 | いわし節 | | | | なす・たまねぎ えのきたけ・ねぎ | 白ごうじみそ | | 大豆 |
| | ソフトめん | | | 小麦粉 | | | | 塩 | | 小麦 |
| | いかのパセリ揚げ | いか | | でんぷん | 大豆油 | パセリ | | 酒・塩 | | いか・大豆 |
| 11 (月) | フルーツナタデココ | | | | | | みかん・パインアップル もも・りんご・ナタデココ | | | もも・りんご |
| | カレーソース | 豚肉・牛肉・豆乳 | | | なたね油 | にんじん | にんにく・たまねぎ マッシュルーム・りんご グリーンピース | ローレル・ケチャップ スープストック・塩 ノンアレルギーカレールウ ウスターソース | | りんご・牛肉・豚肉 大豆 |
| | 梅わかめごはん | | わかめ | 米・大麦・砂糖 ぶどう糖・でんぷん | | | 梅 | 塩・昆布だし | | |
| 12 (火) | 焼きししゃも | | ししゃも | | | | | | | |
| | 切り干し大根の ピリ辛炒め | 豚肉 | | 砂糖 | ごま油・ごま | にんじん・こまつな | にんにく・切り干し大根 しいたけ | 酒・しょうゆ・豆板醤 | | 豚肉・ごま |
| | 豆乳汁 | 鶏肉・豆腐・油あげ かつお節・豆乳 | | こんにゃく | | にんじん | キャベツ・しめじ・ねぎ | 酒・薄口しょうゆ・塩 | | 鶏肉・大豆 |
| 13 (水) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | さばの竜田揚げ | さば | | でんぷん | 大豆油 | | しょうが | しょうゆ・酒・塩 | | さば・大豆 |
| | じゃがいものきんぴら | はんぺん | | こんにゃく・じゃがいも 砂糖 | なたね油 | にんじん・ピーマン | | しょうゆ・みりん 和風だし | | |
| 14 (木) | なめこ汁 | 豆腐・かつお節 | わかめ・いわし節 | | | | なめこ・だいこん | 豆みそ | | 大豆 |
| | 米粉食パン | | 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 |
| | 青菜オムレツ | 卵 | | でんぷん・砂糖 | なたね油 | ほうれんそう | | 塩・しょうゆ・穀物酢 | | 卵・小麦・大豆 |
| 15 (金) | ビーンズサラダ | 金時豆・大豆 白いんげん豆 | | | | | 枝豆・とうもろこし キャベツ・きゅうり | | | 大豆 |
| | ごまドレッシング | | | | ごまドレッシング | | | | | 小麦・大豆・ごま |
| | トマトカレースープ | ベーコン | | じゃがいも | なたね油 | にんじん・トマト | にんにく・たまねぎ グリーンピース | ガラムマサラ・こしょう ノンアレルギーカレールウ スープストック・塩 ウスターソース | | 豚肉 |

※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・白しょうゆ)・・・大豆・小麦
- * みそ(豆みそ・白ごうじみそ・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。

※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とになる食品 | | 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とになる食品 | | 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 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | | |
| | 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 | | | |
| 14 (木) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | 鶏肉のねぎ塩焼き | 鶏肉 | | | | | ねぎ | 塩・塩こじ | | 鶏肉 |
| | ひじきの炒め煮 | 豚肉 | ひじき | こんにゃく・砂糖 | なたね油 | にんじん | 枝豆 | 酒・和風だし・しょうゆ みりん | | 豚肉・大豆 |
| 15 (金) | かぼちゃのみそ汁 | 油あげ・かつお節 | いわし節 | | | | かぼちゃ | えのきたけ・キャベツ ねぎ | | 大豆 |
| | 麦ごはん(委託) | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | 高野豆腐と 小魚の揚げがらめ | 高野豆腐 | かたくちいわし | でんぷん・砂糖 水あめ | 大豆油 | | | 塩・しょうゆ・みりん 酒 | | 大豆 |
| 16 (土) | 豚キムチどんの具 | 豚肉 | | 三温糖 | ごま油 | にんじん | にんにく・しょうが たまねぎ・ねぎ はくさいキムチ | 酒・しょうゆ 鶏がらスープ | | ごま・鶏肉・豚肉 大豆 |
| | 冬瓜スープ | | | はるさめ | | チンゲンサイ | とうがんとだいこん | 鶏がらスープ・中華だし 薄口しょうゆ・塩 | | 鶏肉 |
| | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| 17 (日) | さんが焼きの トマトだれ | あじ・たら | | | | にんじん・トマト | ごぼう・しょうが たけのこ・たまねぎ ねぎ | 白ごうじみそ・塩 しょうゆ・米酢 | | 小麦・豚肉・大豆 |
| | 南濃みかん風味の 甘酢和え | | | 砂糖 | なたね油 | | きゅうり・だいこん キャベツ・とうもろこし みかん・レモン | 薄口しょうゆ・米酢・塩 | | |
| | 豚汁 | 豚肉・油あげ かつお節 | いわし節 | こんにゃく | | にんじん | とうがんとしいたけ ねぎ | 酒・豆みそ 白ごうじみそ | | 豚肉・大豆 |
| 18 (月) | 小型パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | | 塩・イースト | | 小麦・乳 |
| | 揚げぎょうざ | 小麦たんぱく・豚肉 | | 小麦粉・でんぷん 砂糖 | 豚脂・大豆油 香味油 | にら | キャベツ・しょうが たまねぎ | 塩・しょうゆ | | 小麦・豚肉・大豆 |
| | フルーツミックス | | | カクテルゼリー | | | みかん・パインアップル もも・りんご | | | もも・りんご・大豆 |
| 19 (火) | 塩焼きそば | 豚肉 | | 中華めん | なたね油 | にんじん | しょうが・ねぎ キャベツ・たまねぎ たけのこ | 酒・鶏がらスープ 中華だし・塩・こしょう | | 小麦・豚肉・鶏肉 |
| | はくはん | | | 米 | | | | | | |
| | 白身魚のレモンだれ | ほき | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | レモン | 酒・しょうゆ | | 大豆 |
| 20 (水) | かぼちゃのそぼろ煮 | 鶏肉 | | 砂糖 | なたね油 | | しょうが | 酒・しょうゆ | | 鶏肉 |
| | 五目みそ汁 | 油あげ・かつお節 | いわし節 | | | にんじん | だいこん・ごぼう えのきたけ・ねぎ | 白ごうじみそ・豆みそ | | 大豆 |
| | かやくごはん | 鶏肉・油あげ | | 米・こんにゃく・砂糖 | なたね油 | にんじん | ごぼう・しいたけ | 酒・和風だし・しょうゆ みりん | | 鶏肉・大豆 |
| 21 (木) | お好み焼き | 豚肉・小麦たんぱく 大豆たんぱく | | 小麦粉・米粉・砂糖 小麦でん粉・ぶどう糖 コーンスターチ | ごめ油 | | キャベツ | 塩・かつおだし お好み焼きソース | | もも・りんご・鶏肉 小麦・豚肉・大豆 |
| | 野菜のごま酢和え | | | 砂糖 | ごま | | きゅうり・なす キャベツ | 米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ | | 鶏肉・ごま |
| | 肉吸い | 牛肉・豆腐 かつお節 | | 砂糖 | なたね油 | | たまねぎ・ねぎ | しょうゆ・みりん 薄口しょうゆ・塩 | | 牛肉・大豆 |
| 22 (金) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | 豚肉のあんからめ | 豚肉 | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | しょうが | 酒・しょうゆ ウスターソース ケチャップ・中華だし | | 豚肉・大豆 |
| | 赤しそ和え | | | 砂糖 | | にんじん・赤しそ | キャベツ・きゅうり | 塩 | | |
| 23 (土) | わかめと豆腐の みそ汁 | 豆腐・かつお節 | わかめ・いわし節 | | | | だいこん・えのきたけ | 豆みそ | | 大豆 |
| | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | ちくわのカレー揚げ | ちくわ | | 小麦粉 | 大豆油 | | | カレー粉 | | 小麦・大豆 |
| 24 (日) | 変わりそばの具 | 豚肉・高野豆腐 | | 砂糖 | なたね油 | | しょうが・とうもろこし 枝豆 | 酒・和風だし・しょうゆ みりん | | 豚肉・大豆 |
| | 冬瓜と青菜のすまし汁 | かつお節 | | 麩 | | チンゲンサイ | とうがんとだいこん えのきたけ | 薄口しょうゆ・塩 | | 小麦 |
| | 黒食パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・黒砂糖 カラメル・砂糖 | ショートニング | | | 塩・イースト | | 小麦・乳 |
| 25 (月) | ハーブ焼きウインナー | ウインナー | | | | バジル | | | | 豚肉 |
| | 大豆とじゃがいもの ケチャップ煮 | 豚肉・大豆 | | じゃがいも・砂糖 | なたね油 | にんじん・トマト | たまねぎ・キャベツ | 酒・ケチャップ・こしょう ウスターソース・塩 スープストック | | 豚肉・大豆 |
| | かぼちゃスープ | | 牛乳 | | なたね油 | かぼちゃ・パセリ | たまねぎ | スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ | | 小麦・豚肉・乳 |
| 26 (火) | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |
| | さんまの煮つけ | かつお節・さんま | | 砂糖 | | | | みりん・しょうゆ 昆布エキス | | 小麦・大豆 |
| | 豚肉とキャベツの 炒め物 | 豚肉 | | ビーファン | なたね油 | にんじん・チンゲンサイ | キャベツ・もやし | 酒・鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ | | 豚肉・鶏肉 |
| 27 (水) | さつまいものみそ汁 | 油あげ・かつお節 | いわし節 | さつまいも | | | たまねぎ・えのきたけ ねぎ | 白ごうじみそ | | 大豆 |
| | ひじきごはん | かつお粉 | しらす干し・ひじき | 米・大麦・でんぷん 砂糖 | | だいこん菜・広島菜 京菜 | | 塩・しょうゆ・昆布だし | | 小麦・大豆 |
| | 十五夜ハンバーグ | 豚肉・鶏肉 大豆たんぱく | | 砂糖・でんぷん ぶどう糖 | 豚脂 | トマト | たまねぎ・しょうが にんにく・ねぎ | 塩・しょうゆ・みりん | | 鶏肉・豚肉・大豆 |
| 28 (木) | さといもと大根のツナ煮 | | | 里いも・砂糖 | | | だいこん | 酒・しょうゆ | | 大豆 |
| | お月見汁 | かつお節 | | すいとん | | にんじん・こまつな | たけのこ・しいたけ | 薄口しょうゆ・塩 | | 小麦 |
| | 麦ごはん | | | 米・大麦 | | | | | | |

★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>からもご覧いただけます。