

令和5年度 1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			
		5大栄養素	たんばく質 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			
9 (火)	はなやかごはん	かつお節	昆布	米・大麦・でんぶん 砂糖・ぶどう糖		にんじん・かぼちゃ 広島菜・大根菜 京菜・ほうれんそう	とうもろこし・梅	塩	大豆
	大豆と小魚の田作り風	大豆	かたくちいわし	でんぶん・砂糖・水あめ	大豆油			塩・しょうゆ・みりん・酒	大豆
	煮しめ	鶏肉		こんにやく・三温糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	れんこん・たけのこ ごぼう	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	鶏肉
	もち麩のすまし汁	かまぼこ・かつお節		麩		こまつな	えのきたけ	薄口しょうゆ・みりん・塩	小麦
10 (水)	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
	わかさぎフリッター	大豆粉	わかさぎ	小麦粉・パン粉 でんぶん コーンスターチ	なたね油・大豆油 パーム油			塩・しょうゆ	小麦・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
11 (木)	焼きそば	豚肉・花かつお	青のり	中華めん	なたね油	にんじん	キャベツ 白しょうが漬	こしょう・スープストック 焼きそばソース・塩	りんご・小麦・豚肉 大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	厚焼き卵	卵		でんぶん・砂糖	なたね油			みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	卵・小麦・大豆
12 (金)	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	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
	石狩汁	さけ・油あげ かつお節	いわし節	じゃがいも・こんにやく		にんじん	白菜・ねぎ	酒・白こうじみそ	さけ・大豆
	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
15 (月)	いかのハーブ焼き	いか		オリーブ油	バジル	にんにく	白ワイン・塩・こしょう		いか
	ごぼうサラダ			砂糖	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	薄口しょうゆ・米酢・塩	アーモンド
	カレーソース	鶏肉・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 枝豆	スープストック ケチャップ・ローレル ウスターソース・塩 ノンアレルギーカレールウ	りんご・鶏肉・大豆
16 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏のから揚げ	鶏肉		砂糖・でんぶん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・コチュジャン 豆みそ・しょうゆ	鶏肉・大豆
	韓国風肉じゃが	豚肉・花かつお		じゃがいも・砂糖	なたね油・ごま油・ごま	にんじん・さやいんげん	にんにく・たまねぎ	酒・しょうゆ・コチュジャン	豚肉・大豆・ごま
17 (水)	わかめスープ		わかめ			にんじん	もやし・ねぎ	酒・中華だし・こしょう 鶏がらスープ・塩	鶏肉
	麦ごはん			米・大麦					
	さばの香味焼き	さば					ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば
18 (木)	白菜と生揚げの 煮びたし	生揚げ					白菜	みりん・しょうゆ・塩 和風だし	大豆
	いものこ汁	鶏肉・かつお節		里いも・こんにやく		にんじん	しめじ・ごぼう・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉
	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・イーストフード	小麦・乳
19 (金)	白身魚フライ	大豆たんばく・たら		小麦粉・パン粉 コーンスターチ	なたね油・大豆油			塩・こしょう	小麦・大豆
	ほうれん草と キャベツのソテー				オリーブ油	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	冬野菜の クリームスープ		牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・白菜 マッシュルーム	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	小麦・豚肉・乳
22 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉の生姜焼き	豚肉		三温糖			しょうが・りんご レモン	白ワイン・しょうゆ	豚肉・りんご
	里いもといかの煮物	いか		里いも・中双糖				しょうゆ・みりん・酒 和風だし	いか
23 (火)	かぶのすまし汁	かまぼこ・かつお節	わかめ	麩		こまつな	かぶ・だいこん しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	小麦
	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	ごぼうの揚げがらめ			でんぶん・砂糖	大豆油		ごぼう	しょうゆ・みりん・酒	大豆
24 (水)	プロッコリーのサラダ					ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし		
	イタリアンドレッシング				イタリアンドレッシング				
	ハッシュドポーク	豚肉		じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	しょうが・にんにく たまねぎ マッシュルーム・枝豆	赤ワイン・塩・こしょう ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース・コンソメ デミグラスソース	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
25 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	鮭の焼く漬	さけ							
	たくあんあえ								
26 (金)	ひじきごはん	鶏肉・大豆・油あげ	ひじき	米・大麦・中双糖	なたね油	にんじん	枝豆	酒・和風だし・みりん しょうゆ	鶏肉・大豆
	鮭の焼く漬	さけ							
	たくあん漬								
29 (月)	大海汁	厚揚げ・かつお節		里いも・こんにやく		にんじん	ごぼう・たけのこ しいたけ	酒・みりん・塩 薄口しょうゆ	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	里いもコロッケ	大豆たんばく・鶏肉		小麦粉・パン粉 コーンスターチ・砂糖 里いも	なたね油・大豆油		たまねぎ	しょうゆ・塩・こしょう	小麦・大豆・鶏肉
30 (火)	けいちゃん	鶏肉						砂糖	にんじん
	呉汁	油あげ・大豆・豆乳 かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ	酒・白こうじみそ	大豆
	黒コッパン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖 砂糖・カラメル	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
31 (水)	ハンバーグの レモンソースかけ	大豆たんばく・豚肉 鶏肉		砂糖・加工でんぶん ぶどう糖	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく・りんご レモン	塩・こしょう・しょうゆ みりん・米酢	りんご・鶏肉・豚肉 大豆
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん	枝豆	塩・こしょう スープストック	大豆
	豆と野菜のスープ	ウインナー・金時豆 白いんげん豆・大豆 ひよこ豆				トマト・かぼちゃ パセリ	枝豆・たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・大豆

※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			
		5大栄養素	たんばく質 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			
9 (火)	キムチごはん	豚肉		米・砂糖	なたね油	にんじん	しょうが はくさいキムチ	酒・しょうゆ・塩	豚肉・大豆
	焼売	小麦たんばく・鶏肉 大豆たんばく・豚肉		小麦粉・パン粉・砂糖 でんぶん・水あめ	豚脂	にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・たまねぎ しょうが	みりん・塩・しょうゆ	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	ナムル			砂糖	ごま油・ごま	こまつな・にんじん	大豆もやし・だいこん	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	大豆・鶏肉・ごま
	春雨のスープ	豆腐		はるさめ		チンゲンサイ	たまねぎ	中華だし・酒・鶏豚湯 塩・こしょう・薄口しょうゆ	豚肉・大豆・鶏肉
24 (水)	コッパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	鯨のオーロラ煮	くじら肉		でんぶん・砂糖	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン	大豆
	キャベツのサラダ						ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	
25 (木)	コールスロートレッシング				コールスロートレッシング				
	脱脂粉乳入り カレーシチュー	鶏肉・大豆	脱脂粉乳	じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	カレールウ・こしょう ホワイトルウ スープストック・塩	鶏肉・小麦・豚肉 大豆・乳
	はくはん			米					
26 (金)	鶏肉の 南濃みかんロースト	鶏肉		砂糖			にんにく・しょうが みかん・レモン	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
	白菜ときゅうりの 昆布あえ			塩こんぶ		にんじん	白菜・きゅうり	薄口しょうゆ	小麦・大豆
	ベーメン汁	かまぼこ・かつお節		米麺		みつば	しいたけ・だいこん	薄口しょうゆ・塩	
29 (月)	うどん	小麦たんばく		小麦粉				塩	小麦
	竹輪のお茶揚げ	ちくわ		小麦粉・でんぶん	大豆油	茶		塩	小麦・大豆
	なばなのお浸し	花かつお				なばな	キャベツ	しょうゆ・和風だし みりん	
30 (火)	五目うどんの汁	鶏肉・油あげ かつお節・かまぼこ				にんじん・こまつな	しいたけ・ねぎ しょうが	しょうゆ・塩・みりん	鶏肉・大豆
	岐阜りんごゼリー			水あめ・ぶどう糖液糖			りんご		りんご
	ひじきごはん	鶏肉・大豆・油あげ	ひじき	米・大麦・中双糖	なたね油	にんじん	枝豆	酒・和風だし・みりん しょうゆ	鶏肉・大豆
31 (水)	鮭の焼く漬	さけ						酒・しょうゆ・みりん	さけ
	たくあんあえ						キャベツ・きゅうり	薄口しょうゆ・塩	
	大海汁	厚揚げ・かつお節		里いも・こんにやく		にんじん	ごぼう・たけのこ しいたけ	酒・みりん・塩 薄口しょうゆ	大豆

★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、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。

※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・白こうじみそ・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。