

# 令和5年度 3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※
	5大栄養素		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			
	6つの食品群		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)	ソフトめん			小麦粉					塩	小麦
	大豆と小魚の揚げがらめ	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
	青菜ときゅうりのサラダ			砂糖	なたね油	チンゲンサイ・こまつな	きゅうり・だいこん とうもろこし		しょうゆ・米酢・塩	
	ミートソース	豚肉			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		ケチャップ・ハヤシルウ ウスターソース・塩 スープストック・こしょう デミグラスソース	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
4 (月)	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖					塩	
	とり肉のからあげ	鶏肉		でんぶん	大豆油		にんにく・しょうが		酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	大根とツナの煮物	まぐろ油漬		砂糖		さやいんげん	だいこん		酒・しょうゆ	大豆
	五目ベーメン汁	油あげ・かつお節		米類		にんじん・ほうれんそう	たけのこ・しいたけ		薄口しょうゆ・塩	大豆
5 (火)	麦ごはん			米・大麦						
	豚肉のたまねぎソース	豚肉		砂糖			たまねぎ		酒・塩・こしょう・米酢 しょうゆ	豚肉
	野菜とビーフンの炒め物			ビーフン	なたね油	にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ		鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ	鶏肉
	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		白こうじみそ	大豆
6 (水)	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
	ペイクドポテト			じゃがいも	パーム油	パセリ			塩・こしょう	
	キャベツソテー	ベーコン			なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	豚肉
	米粉のクリームスープ	鶏肉・大豆	牛乳	米粉	なたね油	にんじん	たまねぎ・しめじ		酒・スープストック・塩 コンソメ・こしょう	鶏肉・大豆・乳
7 (木)	はくはん			米						
	メンチカツ	大豆たんぱく・豚肉		小麦粉・パン粉 でんぶん・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
	青菜のおかかあえ	花かつお				ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし		しょうゆ	
	ゆばのすまし汁	ゆば・鶏肉・かまぼこ かつお節				チンゲンサイ	たけのこ・えのきたけ		酒・薄口しょうゆ・塩	大豆・鶏肉
8 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦						
	さばのカレー焼き	さば					しょうが・にんにく		酒・カレー粉・塩 しょうゆ	さば
	じゃがいものそぼろ炒め	豚肉		じゃがいも	なたね油	にんじん・ピーマン	たまねぎ		酒・鶏がらスープ・塩 しょうゆ	豚肉・鶏肉
	豆腐のみそ汁	豆腐・かつお節	いわし節				だいこん・えのきたけ ねぎ		豆みそ	大豆
11 (月)	麦ごはん			米・大麦						
	おろしハンバーグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・ぶどう糖 中双糖	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく・だいこん		塩・こしょう・みりん 薄口しょうゆ	鶏肉・豚肉・大豆
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	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・和風だし・しょうゆ みりん	
	キャベツのみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節	じゃがいも			キャベツ・えのきたけ ねぎ		白こうじみそ	大豆
12 (火)	とうふめし	さば・豆腐・油あげ		米・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう		酒・和風だし・しょうゆ みりん	さば・大豆
	明石焼き	卵・たこ	乳製品	小麦粉・水あめ	植物油脂・大豆油	グリーンねぎ	キャベツ・ねぎ しょうが漬		塩・しょうゆ・みりん 和風だし・風味調味料	卵・小麦・乳 大豆
	やたら漬						白菜・きゅうり たくあん漬け・なす つぼ漬		薄口しょうゆ 塩	
	ばち汁	油あげ・かつお節		そうめん		にんじん・グリーンねぎ	たまねぎ・しいたけ		薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆
13 (水)	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
	オムレツ	卵		でんぶん・砂糖	なたね油				塩・穀物酢	卵
	こんにやくと きゅうりのサラダ			こんにやく			キャベツ・きゅうり とうもろこし			
	オニオンドレッシング						たまねぎドレッシング			りんご・鶏肉・小麦 大豆
14 (木)	麦ごはん			米・大麦						
	白身魚の甘酢あん	ほき		でんぶん・砂糖	大豆油				酒・米酢・しょうゆ	大豆
	五目きんぴら	豚肉		じゃがいも・こんにやく 三温糖	ごま油・ごま	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	豚肉・ごま
	わかめのみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節				えのきたけ・だいこん		豆みそ	大豆
15 (金)	麦ごはん			米・大麦						
	さつまいもスティック			さつまいも	大豆油				塩	大豆
	大根とごぼうのサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・ごぼう きゅうり・とうもろこし		薄口しょうゆ・米酢・塩	
	ポークカレー	豚肉・豆乳		じゃがいも	なたね油	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご		ガラムマサラ・ケチャップ ウスターソース・塩・酒 ノンアレルギーカレールウ スープストック・こしょう	豚肉・りんご・大豆
18 (月)	麦ごはん			米・大麦						
	さわらの香味焼き	さわら					しょうが・ねぎ・にんにく		しょうゆ・酒・みりん	
	じゃがいもの煮物			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ		しょうゆ・和風だし・みりん	
	豆乳みそ汁	鶏肉・油あげ 豆乳・かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・しめじ 白菜・ねぎ		酒・白こうじみそ	鶏肉・大豆
19 (火)	はくはん			米						
	トンカツ	豚肉		小麦粉・パン粉	大豆油				塩・こしょう	小麦・豚肉・大豆
	こいくちソース								こいくちソース	
	たくあんあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬		薄口しょうゆ・塩	
21 (木)	麦ごはん			米・大麦						
	春巻き	豚肉		小麦粉・米粉 でんぶん・はるさめ 砂糖・粉あめ	大豆油・豚脂 ショートニング	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが		発酵調味料・しょうゆ 塩・ポークブイオン こしょう	小麦・豚肉・大豆
	豚キムチどんの具	豚肉		しらたき・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
	チンゲン菜のスープ	豆腐		はるさめ		チンゲンサイ	だいこん		薄口しょうゆ・塩・こしょう 鶏がらスープ・中華だし	大豆・鶏肉

## ※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 給食に関する詳しい食材・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。

★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。