

令和6年度 10月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日	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			
(曜)	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	ひじきごはん	かつお粉	しらす・ひじき	米・小麦・でんぶ		だいこん菜・広島菜 京菜		塩・しょうゆ・昆布だし	小麦・大豆
(火)	白身魚のみかんソース きゅうりとまやし おかか和え 豆腐としいたけの すまし汁	ほき 花かつお		でんぶ・砂糖	大豆油		みかん・レモン きゅうり・もやし	酒・米酢・しょうゆ・塩 薄口しょうゆ	大豆
2	食パン 焼きウインナー コーンキャベツ	ウインナー						塩・イースト	小麦・乳 豚肉
(水)	ポークビーンズ		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
3	麦ごはん 春巻き	大豆粉・豚肉		米・小麦 小麦粉・はるさめ 砂糖・水あめ でんぶ コーンフラワー	なたね油・豚脂 ショートニング 大豆油		キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	塩・しょうゆ・こしょう ポークエキス	小麦・豚肉・大豆
(木)	中華丼の具 わかめスープ	豚肉・いか		でんぶ	なたね油		しょうが・たまねぎ たけのこ・しいたけ 白菜	酒・鶏がらスープ 中華だし・しょうゆ・塩 こしょう	豚肉・いか・鶏肉 大豆・鶏肉
4	麦ごはん いわしの煮つけ	いわし		米・小麦 砂糖・水あめ			しょうが	発酵調味料・しょうゆ 穀物酢・昆布だし	小麦・大豆
(金)	肉じゃが 大根のみそ汁	豚肉		しらたき・じゃがいも 中双糖	なたね油		たまねぎ	酒・しょうゆ・和風だし みりん 豆みそ	豚肉 大豆
7	麦ごはん とり肉のからあげ ひじきとツナの煮物 どさんこ汁	鶏肉 まぐろ油漬け 油あげ 豚肉・かつお節	ひじき	米・小麦 でんぶ こんにやく・砂糖	大豆油 なたね油		にんにく・しょうが 枝豆	酒・しょうゆ しょうゆ・酒・和風だし	鶏肉・大豆 大豆
(月)	どさんこ汁	豚肉・かつお節	いわし節				たまねぎ・キャベツ とうもろこし・ねぎ	酒・白こうじみそ とうもろこし・ねぎ	豚肉
8	麦ごはん ししやものカレー揚げ 五目きんぴら		ししやも	米・小麦 でんぶ・小麦粉 こんにやく・三温糖	大豆油 ごま油・ごま			カレー粉 酒・しょうゆ・和風だし みりん	小麦・大豆 ごま
(火)	里いものみそしる	油あげ・かつお節	わかめ・いわし節	里いも			だいこん・ねぎ	豆みそ	大豆
9	米粉食パン 豆腐ハンバーグ トマトソース ポテトソース きのこ卵のスープ	豆腐・大豆たんぱく 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖 でんぶ・砂糖	ショートニング 豚脂	トマト	たまねぎ	塩・イースト みりん・塩・ケチャップ ウスターソース	小麦・乳 鶏肉・豚肉・大豆 大豆
(水)	きのこ卵のスープ	卵		でんぶ	なたね油	チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ しめじ・えのきたけ	チキンコンソメ スープストック・塩 こしょう	鶏肉・卵・小麦 大豆
10	にんじんごはん いかのしょうが焼き ほうれん草のおひたし 玉ふのすまし汁	鶏肉・油あげ いか 花かつお かつお節		米・砂糖	なたね油		しいたけ	酒・しょうゆ・和風だし 塩	鶏肉・大豆 いか
(木)	ソフトめん さつまいもチップス こんにやくサラダ			小麦粉 さつまいも こんにやく・砂糖	大豆油 なたね油			塩 塩	小麦 大豆
11	ツナトマトソース	まぐろ油漬け・豆乳		砂糖	なたね油	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	ケチャップ・こしょう スープストック・塩 ウスターソース ノンアレルギーハヤシルウ	大豆
15	麦ごはん オムレツ 大根サラダ			米・小麦 でんぶ・砂糖 砂糖	なたね油			塩・穀物酢 しょうゆ・米酢・塩	卵
(火)	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	酒・スープストック・塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース ノンアレルギーハヤシルウ	豚肉・りんご・大豆
16	黒食パン 鶏肉の香味焼き 青菜のソテー コーンスープ		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖・黒砂糖 カラメル	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
(水)	コーンスープ		牛乳		なたね油	ほうれん草・こまつな にんじん	キャベツ	酒・塩・こしょう しょうゆ コンソメ・塩・こしょう	鶏肉

日	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				
(曜)	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			
17	はくばん ちくわのみじ揚げ さといもといかの煮物 豆乳汁	ちくわ いか		米 小麦粉・でんぶ 里いも・こんにやく 中双糖					カレー粉・パプリカ 酒・しょうゆ・みりん 和風だし にんじん だいこん・キャベツ しめじ・ねぎ	小麦・大豆 いか 酒・薄口しょうゆ・塩 鶏肉・大豆
(木)	麦ごはん(委託) 豚肉のトマトあんからめ きゅうりの昆布あえ ベーめんみそ汁	豚肉		米・小麦 でんぶ・砂糖	大豆油			塩・イースト	小麦・乳	
(金)	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツともやしの みそ炒め	豚肉		米・小麦 でんぶ 砂糖	大豆油 なたね油			塩・イースト	小麦・乳	
21	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツともやしの みそ炒め	豚肉		米・小麦 でんぶ 砂糖	大豆油 なたね油			塩・イースト	小麦・乳	
(月)	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツともやしの みそ炒め	豚肉		米・小麦 でんぶ 砂糖	大豆油 なたね油			塩・イースト	小麦・乳	
22	麦ごはん さんまの塩焼き たくあんあえ	さんま						ごま	塩	
(火)	さつま汁	鶏肉・豆腐 かつお節	いわし節	こんにやく・さつまいも				にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬 白菜・ねぎ	酒・白こうじみそ 鶏肉・大豆
23	食パン とり肉のバセリ揚げ 根菜サラダ 米粉のクリームスープ	鶏肉	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖 でんぶ 砂糖	ショートニング 大豆油 なたね油	パセリ・バジル	しょうが ごぼう・れんこん きゅうり・とうもろこし	塩・イースト 酒・しょうゆ 薄口しょうゆ・米酢・塩	小麦・乳 鶏肉・大豆	
(水)	秋味ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の ごま酢和え 青菜のすまし汁	鶏肉・油あげ 卵		米・さつまいも・砂糖 でんぶ・砂糖	なたね油			にんじん	まいたけ・枝豆 酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	鶏肉・大豆 卵・小麦・大豆
24	秋味ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の ごま酢和え 青菜のすまし汁	鶏肉・油あげ 卵		米・さつまいも・砂糖 でんぶ・砂糖	なたね油			にんじん	まいたけ・枝豆 酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	鶏肉・大豆 卵・小麦・大豆
25	一食うどん 大学いも 厚揚げの煮物 野菜みそうどん	鶏肉・厚揚げ はんぺん 豚肉・かつお節		小麦粉 さつまいも・砂糖 こんにやく・砂糖	大豆油 なたね油			塩	小麦	
(金)	一食うどん 大学いも 厚揚げの煮物 野菜みそうどん	鶏肉・厚揚げ はんぺん 豚肉・かつお節		小麦粉 さつまいも・砂糖 こんにやく・砂糖	大豆油 なたね油			塩	小麦	
28	麦ごはん もみじおろし ハンバーグ おからの炒り煮 白菜のみそ汁	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉 鶏肉・油あげ おから・豆乳 かつお節		米・小麦 砂糖・ぶどう糖 中双糖	豚脂 なたね油	トマト・にんじん	しょうが・たまねぎ にんにく・だいこん ごぼう・ねぎ	塩・こしょう 薄口しょうゆ・みりん 酒・和風だし・しょうゆ 塩	鶏肉・豚肉・大豆 大豆	
(月)	麦ごはん もみじおろし ハンバーグ おからの炒り煮 白菜のみそ汁	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉 鶏肉・油あげ おから・豆乳 かつお節		米・小麦 砂糖・ぶどう糖 中双糖	豚脂 なたね油	トマト・にんじん	しょうが・たまねぎ にんにく・だいこん ごぼう・ねぎ	塩・こしょう 薄口しょうゆ・みりん 酒・和風だし・しょうゆ 塩	鶏肉・豚肉・大豆 大豆	
29	はくばん 焼きそばのみそかけ 赤しそ和え きのこ汁			米 砂糖 砂糖				赤しそ	豆みそ・酒・みりん 塩	さば
(火)	はくばん 焼きそばのみそかけ 赤しそ和え きのこ汁			米 砂糖 砂糖				赤しそ	豆みそ・酒・みりん 塩	さば
30	ナン 揚げぎょうざ カラフルポテト キーマカレー			小麦粉・砂糖 小麦粉・でんぶ 砂糖・水あめ じゃがいも	なたね油 ショートニング 大豆油・豚脂			にんじん	塩・イースト 塩・しょうゆ・こしょう オイスターソース 塩・こしょう・コンソメ	小麦 小麦・豚肉・大豆
(水)	ナン 揚げぎょうざ カラフルポテト キーマカレー			小麦粉・砂糖 小麦粉・でんぶ 砂糖・水あめ じゃがいも	なたね油 ショートニング 大豆油・豚脂			にんじん	塩・イースト 塩・しょうゆ・こしょう オイスターソース 塩・こしょう・コンソメ	小麦 小麦・豚肉・大豆
31	麦ごはん かぼちゃコロッケ ミートライス マカロニスープ オレンジゼリー			米・小麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぶ 砂糖	なたね油・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・大豆	
(木)	麦ごはん かぼちゃコロッケ ミートライス マカロニスープ オレンジゼリー			米・小麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぶ 砂糖	なたね油・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・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
 - 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せん。
 - 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> からもご覧いただけます。