令和７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	アレルゲン28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			えび かに 小麦 そば
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			くるみ 卵 乳 落花生
	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		他20品目※
2（月）	赤飯	小豆		米・もち米					
	ごま塩			コーンスターチ	ごま			塩	ごま
	チキンカツ	大豆たんぱく・鶏肉		米粉・じゃがいも コーンスターチ・砂糖	なたね油・大豆油 パーム油			塩・こしょう	鶏肉・大豆
	きゅうりともやしの 和え物			砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・もやし とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ	
	トマトとじゃがいもの みそ汁	厚揚げ・かつお節	いわし節	じゃがいも		トマト	しめじ・ねぎ	白こうじみそ	大豆
3（火）	はくはん			米					
	花のハンバーグ	豚肉・鶏肉 大豆たんぱく		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 小麦不使用しょうゆ	鶏肉・豚肉・大豆
	ちらし寿司の具	まぐろ水煮・油あげ		砂糖	なたね油	にんじん	しいたけ・れんこん 枝豆	和風だし・米酢 薄口しょうゆ	大豆
	豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節					たまねぎ・しめじ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
4（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
	タラのレモンソース	たら		でんぷん・砂糖	大豆油		レモン	白ワイン・しょうゆ	大豆
	キャベツのソテー				なたね油	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	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・生クリーム	じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ	白ワイン・こしょう スープストック・塩 ホワイトルウ	鶏肉・小麦・豚肉 乳
5（木）	麦ごはん			米・大麦					
	鮭の塩こうじ焼き	さけ						白こうじみそ・酒 塩こうじ	さけ
	ごぼうとひき肉の 炒め物	豚肉		砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	しょうが・ごぼう	酒・しょうゆ	豚肉
	白菜のみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節				白菜・えのきたけ だいこん・ねぎ	豆みそ	大豆
6（金）	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	シューマイ	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・香辛料・しょうゆ	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	フルーツ杏仁豆腐			豆乳ゼリー			もも・りんご パインアップル		もも・りんご・大豆
	中華あんかけ	豚肉		でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・しいたけ 白菜	酒・中華だし・鶏豚湯 しょうゆ・塩・こしょう	豚肉・鶏肉
9（月）	麦ごはん			米・大麦					
	さばの香味焼き	さば			なたね油		ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば
	大根と厚揚げの煮物	まぐろ油漬け・厚揚げ		砂糖		にんじん・さやいんげん	だいこん	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
	えのきたけのすまし汁	かまぼこ・豆腐 かつお節					えのきたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
10（火）	麦ごはん			米・大麦					
	四日市トンテキ	豚肉		砂糖・でんぷん	なたね油		にんにく	塩・白ワイン ケチャップ・しょうゆ みりん	豚肉
	なばなのおかか和え	花かつお				なばな・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
	わかめのみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節	じゃがいも			たまねぎ	白こうじみそ	大豆
11（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
	きなこタッフィ	大豆・きな粉		でんぷん・砂糖	大豆油				大豆
	切り干し大根のサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	切り干し大根 とうもろこし・きゅうり	しょうゆ・塩・米酢	
	救給コーンポタージュ			米・もち米・砂糖 コーンスターチ		にんじん	たまねぎ とうもろこし	塩	
12（木）	麦ごはん			米・大麦					
	厚揚げの そぼろあんかけ	厚揚げ・鶏肉		砂糖・でんぷん	なたね油		しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	こんにゃくのきんぴら	さつまあげ		こんにゃく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		みりん・しょうゆ 和風だし	
	大根のみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節				だいこん・えのきたけ ねぎ	豆みそ	大豆
13（金）	麦ごはん（委託）			米・大麦					
	じゃがいものコロッケ	大豆たんぱく		小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 コーンスターチ	なたね油・マーガリン 大豆油		たまねぎ	塩・こしょう	小麦・大豆
	野菜たっぷり 豚みそ丼	豚肉		砂糖	なたね油	赤ピーマン	たまねぎ・ごぼう 枝豆	酒・豆みそ・しょうゆ みりん	豚肉・大豆
	なめこ汁	豆腐・かつお節					なめこ・だいこん・ねぎ	塩・薄口しょうゆ	大豆

日（曜）	3つの食品群	赤（あか）		黄（き）		緑（みどり）		調味料　等	アレルゲン28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			えび かに 小麦 そば
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			くるみ 卵 乳 落花生
	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		他20品目※
16（月）	五目ごはん	鶏肉・油あげ		米・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・しいたけ・枝豆	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	メダイの竜田揚げ	メダイ		でんぷん	大豆油		しょうが	白ワイン・しょうゆ みりん	大豆
	玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・かつお節	いわし節				たまねぎ・だいこん ねぎ	豆みそ	大豆
	いちごゼリー			砂糖・液糖			いちご		
17（火）	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉	大豆油				小麦・大豆
	韓国風肉じゃが	牛肉・花かつお		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・にんにく	酒・しょうゆ コチュジャン	牛肉・大豆
	大根のスープ			はるさめ			だいこん・しめじ ねぎ	鶏がらスープ・塩 しょうゆ・こしょう	鶏肉
18（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
	豚肉とポテトのグリル	豚肉		じゃがいも		バジル	にんにく	白ワイン・塩・コンソメ 黒こしょう	豚肉
	グリーンサラダ			砂糖	なたね油		キャベツ・きゅうり 枝豆	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
	カレースープ	大豆			なたね油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ しめじ	スープストック・塩 ノンアレルゲンカレールウ ウスターソース ガラムマサラ・こしょう	大豆
	ミルメーク			砂糖・液糖				コーヒー・塩	
19（木）	麦ごはん			米・大麦					
	肉団子のみかんソース	えんどう豆たんぱく 鶏肉		でんぷん・砂糖			たまねぎ・みかん レモン・にんにく	発酵調味料・塩 こしょう・米酢・しょうゆ	鶏肉
	ひじきと大豆の煮物	大豆・油あげ	ひじき	こんにゃく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		しょうゆ・酒・和風だし	大豆
	小松菜のみそ汁	かつお節	いわし節	じゃがいも		こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白こうじみそ	
23（月）	麦ごはん			米・大麦					
	ししゃもの米粉揚げ		ししゃも	米粉・でんぷん	大豆油				大豆
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		砂糖		にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	大豆・卵
	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節	里いも			だいこん・ごぼう ねぎ	酒・豆みそ	豚肉・大豆
24（火）	はくはん			米					
	とり肉のから揚げ	鶏肉		でんぷん	大豆油		しょうが	白ワイン・しょうゆ	鶏肉・大豆
	もやしのごま和え			砂糖	ごま	にんじん	もやし・キャベツ	しょうゆ・米酢	ごま
	桜かまぼこのすまし汁	かまぼこ・豆腐 かつお節					だいこん・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	お祝いデザート	大豆粉・豆乳		米粉・砂糖・液糖 水あめ・麦芽糖	加工油脂・大豆油		いちご	小麦不使用しょうゆ	大豆
25（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
	オムレツの デミグラスソース	卵・牛肉		でんぷん・砂糖	大豆油・なたね油		たまねぎ	醸造酢・塩 赤ワイン・ケチャップ ウスターソース デミグラスソース	牛肉・卵・鶏肉 豚肉・小麦 ゼラチン・大豆
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん	とうもろこし・枝豆	塩・こしょう スープストック	大豆
	キャベツのスープ	ベーコン			なたね油		たまねぎ・しめじ キャベツ	スープストック しょうゆ・塩・こしょう	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・マカダミアナッツ・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、アレルゲン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。

★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。