

令和8年度 6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29品目	
		おもに体をつくるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品				
		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 (月)	麦ごはん				米・大麦					
	白身魚のトマトだれ	ほき			でんぶん・砂糖	大豆油	トマト	塩・白ワイン・しょうゆ	大豆	
	赤しそ和え				砂糖		赤しそ	塩		
2 (火)	ベーめん汁	油あげ・かつお節			米類		にんじん	塩・薄口しょうゆ	大豆	
	麦ごはん				米・大麦					
	シューマイ	豚肉			小麦粉・パン粉 でんぶん・砂糖 水あめ		しょうが・たまねぎ	塩・香辛料	小麦・豚肉	
3 (水)	ビーフンの炒め物	豚肉			ビーフン	なたね油	にんじん		豚肉・鶏肉	
	中華スープ	豆腐				ごま油			大豆・鶏肉・ごま	
	黒食パン		脱脂粉乳		小麦粉・黒砂糖 砂糖・カラメル	ショートニング			小麦・乳	
4 (木)	あじのフリッター	あじ			米粉・でんぶん	大豆油		塩・こしょう	大豆	
	野菜とポテトのソテー	ベーコン			じゃがいも	なたね油	にんじん・こまつな		豚肉	
	ミネストローネ	大豆				なたね油	トマト・かぼちゃ パセリ	スープストック・塩 こしょう	大豆	
5 (金)	麦ごはん				米・大麦					
	オムレツ	卵			でんぶん・砂糖	大豆油		塩・醸造酢	卵・大豆	
	かみかみごぼうサラダ				砂糖	なたね油	にんじん	薄口しょうゆ・米酢・塩		
6 (土)	チキンカレー	鶏肉・豆乳			じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	ローレル・ケチャップ こしょう・ウスターソース スープストック・塩 ノンアレルギーカレールウ	りんご・鶏肉・大豆	
	麦ごはん				米・大麦					
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ・豚肉			砂糖・でんぶん	なたね油	しょうが	酒・しょうゆ・みりん	豚肉・大豆	
7 (日)	こんにやくのきんぴら	さつまあげ			こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	しょうゆ・和風だし		
	みそけんちん汁	豆腐・油あげ かつお節	いわし節		里いも		ごぼう・だいこん・ねぎ	白ごうじみそ	大豆	
	麦ごはん				米・大麦					
8 (月)	豚肉のしょうが焼き	豚肉					しょうが	しょうゆ・みりん・酒	豚肉	
	じゃがいもとツナの煮物	まぐろ油漬け			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	しょうゆ・和風だし みりん	大豆	
	かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節					しめじ・だいこん・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆	
9 (火)	麦ごはん				米・大麦					
	いわしのかば焼き風	いわし			でんぶん・砂糖	大豆油	しょうが	しょうゆ・酒・みりん	大豆	
	もやしの梅和え				砂糖		にんじん	塩・みりん 薄口しょうゆ		
10 (水)	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節		こんにやく		だいこん・ごぼう・ねぎ	酒・豆みそ	豚肉・大豆	
	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	
	ミートボールのケチャップソース	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉			砂糖	なたね油・豚脂	トマト	塩・ケチャップ・香辛料 ウスターソース	鶏肉・豚肉・大豆	
11 (木)	キャベツのソテー					なたね油	にんじん	スープストック・塩 こしょう		
	ポテトスープ	ベーコン			じゃがいも	なたね油	パセリ	たまねぎ スープストック・塩 こしょう	豚肉	
	麦ごはん				米・大麦					
12 (金)	ししゃもの米粉揚げ		ししゃも		でんぶん・米粉	大豆油			大豆	
	ブルコギ丼の具	豚肉			しらたき・砂糖	なたね油	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし りんご・ねぎ	酒・しょうゆ 鶏がらスープ コチュジャン	りんご・鶏肉・豚肉 大豆
	わかめスープ		わかめ				だいこん・えのきたけ ねぎ	鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ	鶏肉	
13 (土)	ソフトめん				小麦粉			塩	小麦	
	ベイクドポテト				じゃがいも	植物油脂	パセリ	塩・こしょう		
	グリーンサラダ				砂糖	なたね油	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり 枝豆	大豆	
14 (日)	肉みそソース	豚肉			砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん	酒・豆みそ・中華だし 塩	豚肉	
	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	
15 (月)	ほうれん草のごま和え				砂糖	ごま	ほうれんそう・にんじん	しょうゆ・米酢	ごま	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・かつお節	いわし節				えのきたけ・たまねぎ ねぎ	白ごうじみそ	大豆	

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	※アレルギー29品目
		おもに体をつくるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品			
		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			
16 (火)	はくはん				米				
	かぼちゃのからあげ							大豆油	かぼちゃ
	夏野菜の鶏ちゃん	鶏肉			砂糖	なたね油	ピーマン		酒・しょうゆ・郡上みそ みりん
17 (水)	豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節	わかめ						薄口しょうゆ・塩
	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
	さけのハニレレモンソース	さけ			砂糖・はちみつ	なたね油	レモン	白ワイン・こしょう しょうゆ	さけ
18 (木)	大根サラダ				砂糖	なたね油			だいこん・きゅうり とうもろこし
	カレースープ	大豆			じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト		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 ガラムマサラ・こしょう
	麦ごはん				米・大麦				
19 (金)	おろしハンバーグ	大豆たんぱく・鶏肉			じゃがいも・砂糖	豚脂			たまねぎ・だいこん 塩・香辛料 薄口しょうゆ・みりん
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉・大豆	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・しょうゆ・和風だし
	冷凍南濃みかん	油あげ・かつお節	わかめ・いわし節		じゃがいも				えのきたけ みかん
20 (土)	麦ごはん(委託)				米・大麦				
	鶏肉の南濃みかんソース	鶏肉			砂糖・でんぶん				みかん・レモン 白ワイン・塩・こしょう 酒・しょうゆ・みりん
	きゅうりたっぷりポテトサラダ				じゃがいも		赤ピーマン・にんじん		きゅうり・とうもろこし
21 (日)	ノンエッグマヨネーズ							ノンエッグマヨネーズ	大豆
	トマトとしいたけのスープ	豆腐					トマト・こまつな		たまねぎ・しいたけ 酒・中華だし 鶏がらスープ・塩 こしょう・薄口しょうゆ
	麦ごはん				米・大麦				
22 (月)	さわらの塩こうじ焼き	さわら							白ごうじみそ・酒 塩こうじ
	高野豆腐の煮物	高野豆腐			砂糖		にんじん		たまねぎ・しいたけ 枝豆 みりん
	なすのみそ汁	豆腐・油あげ かつお節	いわし節						なす・えのきたけ ねぎ
23 (火)	はくはん				米				
	かつおフライ	かつお			小麦粉・パン粉 砂糖	大豆油			しょうが・たまねぎ 塩・しょうゆ
	青菜のおかか和え	花かつお					ほうれんそう・にんじん		とうもろこし・もやし 薄口しょうゆ
24 (水)	おざく	油あげ・かつお節			里いも・こんにやく 砂糖		にんじん		だいこん・しいたけ 酒・薄口しょうゆ・塩
	食パン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト
	スパイスチキン	鶏肉				なたね油	にんにく		カレー粉・こしょう・塩 鶏肉
25 (木)	キャベツとツナのコンソメ煮	まぐろ水煮				なたね油	にんじん		キャベツ・とうもろこし コンソメ・塩・こしょう
	かぼちゃのポタージュ		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
	五目ごはん	鶏肉・油あげ			米・こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん		ごぼう・枝豆 酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん
26 (金)	ハツシモおやき	大豆			米・でんぶん・砂糖				酒・塩・しょうゆ みりん
	ちゃんこ鍋汁	えんどう豆たんぱく 豆腐・鶏肉 かつお節			でんぶん・砂糖		にんじん		たまねぎ・もやし しめじ・キャベツ ねぎ
	うどん	小麦たんぱく			小麦粉				塩
27 (土)	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり		米粉・でんぶん	大豆油			大豆
	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
	きつねうどんの汁	鶏肉・油あげ かつお節							たまねぎ・えのきたけ ねぎ
28 (日)	麦ごはん				米・大麦				
	枝豆コロッケ	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・大豆油			枝豆 塩・こしょう
	なすのみそ炒め	豚肉			砂糖・でんぶん	なたね油	甘長ピーマン・にんじん		なす・たまねぎ 酒・豆みそ・しょうゆ
29 (月)	冬瓜のすまし汁	豆腐・かつお節							とうがんとえのきたけ ねぎ 薄口しょうゆ・塩
	麦ごはん				米・大麦				
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉			砂糖				にんにく・しょうが 酒・こしょう・しょうゆ ウスターソース・みりん
30 (火)	ピーマンの炒め物				砂糖	なたね油	ピーマン・赤ピーマン にんじん		キャベツ・とうもろこし 和風だし・しょうゆ みりん
	おくらのみそ汁	厚揚げ・かつお節	いわし節				オクラ		しめじ・たまねぎ 白ごうじみそ

※食物アレルギー原因物質(特定原材料 29品目)の表示について

食品表示基準に基づき、29品目の食品について表示してあります。

義務表示 9品目: えび・かに・カシューナッツ・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)

任意表示20品目: アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・

鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

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29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

* スープストック・・・大豆・豚肉・鶏肉

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29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。

★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。