令和８年度　１０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29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（木）	麦ごはん			米・大麦					
	白身魚のみかんソース	たら		でんぷん・砂糖	大豆油		みかん・レモン	白ワイン・米酢・しょうゆ	大豆
	きゅうりの赤しそあえ			砂糖		にんじん・赤じそ	キャベツ・きゅうり もやし	塩	
	海津しいたけのみそ汁	かつお節	いわし節	じゃがいも			しいたけ・たまねぎ ねぎ	白こうじみそ・豆みそ	
2（金）	麦ごはん			米・大麦					
	さけのみそマヨ焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ			白ワイン・白こうじみそ	さけ・大豆
	こんにゃくきんぴら	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	ごぼう	しょうゆ・和風だし	
	豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節	わかめ				だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆
5（月）	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖				塩	
	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ・鶏肉		でんぷん・砂糖	なたね油	ピーマン	しょうが・たまねぎ	酒・しょうゆ・みりん	大豆・鶏肉
	ほうれん草のおかかあえ	花かつお				ほうれんそう・にんじん	キャベツ	薄口しょうゆ	
	豚汁	豚肉・豆腐・かつお節	いわし節	こんにゃく			だいこん・ごぼう・ねぎ	酒・豆みそ	豚肉・大豆
6（火）	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわのもみじ揚げ	ちくわ		米粉・でんぷん	大豆油	にんじん		カレー粉・パプリカ	大豆
	親子丼の具	鶏肉・卵		砂糖・でんぷん	なたね油	にんじん	たまねぎ・しいたけ ねぎ	酒・和風だし・しょうゆ 塩	鶏肉・卵
	きのこのすまし汁	豆腐・かつお節				ほうれんそう	しめじ・えのきたけ だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆
7（水）	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	タラのフライ	たら		小麦粉・パン粉	大豆油			塩	小麦・大豆
	ソース							ソース	
	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	
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	ケチャップ・こしょう ウスターソース スープストック・塩	豚肉・大豆
8（木）	麦ごはん			米・大麦					
	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
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉・大豆	ひじき	こんにゃく・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	鶏肉・大豆
	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			だいこん・えのきたけ ねぎ	白こうじみそ	大豆
9（金）	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	オムレツ	卵		でんぷん・砂糖	大豆油			塩・醸造酢	卵・大豆
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん		塩・こしょう スープストック	大豆
	なす入りミートソース	豚肉			なたね油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ なす	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	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・ゼラチン・大豆
13（火）	救給カレー			じゃがいも・米・粉あめ	なたね油	トマト・にんじん	とうもろこし・たまねぎ しめじ・えのきたけ にんにく	カレー粉・塩	
	きなこ大豆	大豆・きな粉		でんぷん・砂糖	大豆油				大豆
	乾物サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	切り干し大根・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
	タイピーエン	かまぼこ・豚肉		はるさめ		にんじん	たまねぎ・キャベツ しいたけ	酒・中華だし・塩・こしょう 鶏豚湯・薄口しょうゆ	豚肉・大豆・鶏肉
14（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
	スパイシーチキン	鶏肉		でんぷん			にんにく	カレー粉・こしょう・塩 白ワイン	鶏肉
	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	しょうゆ・米酢	
	秋の実りの クリームスープ	ベーコン	牛乳	さつまいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・れんこん しめじ	白ワイン・白こうじみそ スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	豚肉・小麦・乳
15（木）	麦ごはん			米・大麦					
	ぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉 小麦たんぱく		小麦粉・でんぷん 米粉・砂糖・水あめ	ごま油・なたね油 豚脂	にら	キャベツ・たまねぎ	酒・塩・しょうゆ オイスターソース	鶏肉・ごま・小麦 豚肉・大豆
	チャプチェ	豚肉		はるさめ・砂糖	なたね油	にんじん・ほうれんそう	にんにく・しょうが 大豆もやし・たまねぎ しいたけ	コチュジャン・酒 しょうゆ	豚肉・大豆
	わかめスープ	豆腐	わかめ				だいこん・えのきたけ	鶏がらスープ・塩 薄口しょうゆ・こしょう	大豆・鶏肉
16（金）	麦ごはん（委託）			米・大麦					
	ニシンの竜田揚げ	にしん		でんぷん	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ	小麦・大豆
	飛騨牛肉じゃが	牛肉		しらたき・じゃがいも 砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・しょうゆ・和風だし みりん	牛肉・大豆
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・かつお節	いわし節				だいこん・えのきたけ ねぎ	白こうじみそ	大豆

日（曜）	3つの食品群	赤（あか）		黄（き）		緑（みどり）		調味料　等	※アレルゲン29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		
19（月）	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉と根菜のトマトだれ	鶏肉・大豆		でんぷん・砂糖	大豆油	トマト	れんこん	白ワイン・米酢 しょうゆ	鶏肉・大豆
	西美濃野菜のごまあえ			砂糖	ごま	こまつな	きゅうり・とうもろこし もやし	みりん・薄口しょうゆ	ごま
	海津きらきら 木曽三川汁	かつお節		米麺・はるさめ		にんじん	だいこん・しいたけ	塩・薄口しょうゆ	
	南濃みかんゼリー			液糖・水あめ			みかん		
20（火）	はくはん			米					
	さばの白みそ焼き	さば						酒・みりん・西京みそ	さば・大豆
	青菜の炊いたん	油あげ		砂糖		にんじん・こまつな	だいこん	薄口しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ かつお節					たまねぎ・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
21（水）	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			塩・イースト	小麦・乳
	豚肉のりんごソース	豚肉		砂糖			りんご・にんにく	白ワイン・塩・こしょう 薄口しょうゆ	豚肉・りんご
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油		ごぼう・きゅうり・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉
22（木）	麦ごはん			米・大麦					
	小龍包	小麦たんぱく・豚肉 鶏肉		小麦粉・パン粉 でんぷん・砂糖			たまねぎ	塩・しょうゆ・こしょう	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	春雨の中華あえ			はるさめ・砂糖	ごま油	にんじん	もやし・きゅうり	薄口しょうゆ・米酢	ごま
	麻婆豆腐	豚肉・豆腐		砂糖・でんぷん	ごま油	にら	しょうが・にんにく ねぎ・たけのこ	豆板醤・豆みそ・しょうゆ 中華だし・白ワイン	豚肉・ごま・大豆
23（金）	うどん	小麦たんぱく		小麦粉				塩	小麦
	大学いも			さつまいも・砂糖	大豆油			しょうゆ・米酢・みりん	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	大豆
	味噌煮込みうどんの汁	鶏肉・油あげ かまぼこ・かつお節	いわし節			にんじん	ごぼう・たまねぎ しいたけ・ねぎ	酒・みりん・豆みそ	鶏肉・大豆
26（月）	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの塩こうじ焼き	さわら						白こうじみそ・酒 塩こうじ	
	れんこんと豚肉の甘辛煮	豚肉		こんにゃく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	れんこん	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉
	豆乳汁	厚揚げ・豆乳 かつお節				にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆
27（火）	麦ごはん			米・大麦					
	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	鶏肉・豚肉・大豆
	たくあんあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ	
	里いものみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節	里いも			えのきたけ・たまねぎ ねぎ	白こうじみそ	大豆
28（水）	ナン			小麦粉・砂糖	なたね油 ショートニング			塩・イースト	小麦
	ベイクドポテト			じゃがいも	なたね油	パセリ	にんにく	塩・こしょう	
	きゅうりのサラダ			砂糖	なたね油		キャベツ・きゅうり とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	キーマカレー	豚肉・大豆		米粉	なたね油	にんじん・赤ピーマン トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・枝豆	ナツメグ・カレー粉・塩 ガラムマサラ・ケチャップ ウスターソース	豚肉・大豆
29（木）	麦ごはん			米・大麦					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒・みりん	大豆
	じゃがいもとツナの煮物	まぐろ水煮		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	しょうゆ・和風だし みりん	大豆
	えのきたけのすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節					えのきたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
30（金）	野菜ピラフ	鶏肉		米	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし しめじ	白ワイン・こしょう スープストック・塩	鶏肉
	かぼちゃコロッケ			小麦粉・パン粉・砂糖 じゃがいも・でんぷん	なたね油・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・大豆
	ハロウィンスープ	ハム・かまぼこ		マカロニ		トマト・パセリ	キャベツ・たまねぎ	コンソメ・こしょう スープストック・塩	豚肉・小麦
	岐阜県産ヨーグルト		ヨーグルト						乳

★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 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、アレルゲン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　　＊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29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。