

令和4年度 9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 卵 乳 落花生 他21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のになる食品		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			
	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)	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	卵・小麦・大豆
	千草焼き	卵		でんぶん・砂糖	なたね油				
	モロヘイヤのお浸し	花かつお				ほうれんそう・こまつな モロヘイヤ・にんじん		しょうゆ・みりん 和風だし	
	里芋と鶏団子の みそ汁	小麦たんぱく 大豆たんぱく・鶏肉 かつお節	いわし節	里いも・パン粉 でんぶん・砂糖		にんじん	だいこん・たまねぎ なす・ねぎ	発酵調味料・塩 白こじみそ・麦みそ	鶏肉・小麦・大豆
2 (金)	はくはん			米					
	あじの南部焼き	あじ			ごま		しょうが	酒・みりん・しょうゆ	ごま
	野菜の含め煮	はんぺん		こんにやく・中双糖		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しいたけ たけのこ	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
	冬瓜汁	生揚げ・かつお節		でんぶん		にんじん	とうがら・えのきたけ しょうが・ねぎ	薄口しょうゆ・酒・塩 みりん	大豆
5 (月)	キムチごはん	豚肉		米・砂糖	ごま油	にんじん	しょうが はくさいキムチ	酒・しょうゆ・塩	豚肉・ごま・大豆
	鶏肉の韓国揚げ	鶏肉		でんぶん・砂糖	大豆油		にんにく・しょうが	酒・コチュジャン 豆みそ・しょうゆ	鶏肉・大豆
	もやしのナムル			砂糖	ごま油・ごま	ほうれんそう・にんじん	大豆もやし・だいこん	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	大豆・鶏肉・ごま
	ワンタンスープ		わかめ	ワンタン		チンゲンサイ	たまねぎ	鶏豚湯・中華だし・塩 こしょう・薄口しょうゆ	小麦・豚肉・鶏肉
6 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	揚げボールの タク焼き風	つみれ・かつお粉	青のり	小麦粉・米粉・砂糖 でんぶん	大豆油		しょうが漬け	塩・焼きそばソース ケチャップ	りんご・小麦・豚肉 大豆
	豚丼の具	豚肉		こんにやく・三温糖		にんじん	しょうが・たまねぎ ごぼう・ねぎ	酒・しょうゆ・和風だし みりん	豚肉
	豆腐と花ふのすまし汁 冷凍南蛮みかん	豆腐・かつお節		麩		こまつな	えのきたけ・たけのこ みかん	薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆
7 (水)	米粉ロールパン		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
	いかのハーブ焼き	いか			オリーブ油	バジル	にんにく	白ワイン・塩・こしょう	いか
	マカロニサラダ			マカロニ		ほうれんそう	きゅうり・とうもろこし		小麦 大豆
	ノンエッグマヨネーズ				ノンエッグマヨネーズ				大豆
	カレースープ	フランクフルト		じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ・だいこん	こしょう チキンコンソメ スープストック カレー粉・塩	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
8 (木)	はくはん			米					
	小イワシのフライ	大豆たんぱく	いわし	小麦粉・パン粉 コーンスターチ	なたね油・大豆油			塩・こしょう	小麦・大豆
	肉じゃが	豚肉		しらたき・じゃがいも 中双糖	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	豚肉・大豆
	切り干し大根のみそ汁	油あげ・豆腐 かつお節	わかめ いわし節			にんじん	えのきたけ 切り干し大根・ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
9 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	焼きギョウザ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉		小麦粉・もち米粉 コーンスターチ・砂糖	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
	春雨の中華あえ			はるさめ・砂糖	ごま油	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	ごま
	中華あん	豚肉・厚揚げ・いか		砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ たけのこ・しいたけ	酒・中華だし 鶏がらスープ・鶏豚湯 薄口しょうゆ・塩	いか・鶏肉・豚肉 大豆
12 (月)	チキンライス	鶏肉		米・大麦・砂糖	なたね油		たまねぎ マッシュルーム・枝豆	ケチャップ・こしょう トマトソース スープストック・塩	鶏肉・大豆
	白身魚の みかんソースがらめ	ホキ		でんぶん・砂糖	大豆油		みかん・レモン	酒・塩・こしょう・米酢 しょうゆ	大豆
	カラフルあえ				カシューナッツ	こまつな	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ	カシューナッツ
	卵のスープ	ベーコン・卵		パン粉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・卵
13 (火)	はくはん			米					
	鮭のつけ焼き	さけ					しょうが	薄口しょうゆ・酒 みりん	さけ
	ごぼうのしぐれ煮	牛肉		こんにやく・中双糖	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・みりん	牛肉
	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ かつお節	わかめ			みつば	たけのこ・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
14 (水)	食パン			脱脂粉乳				塩・イースト	小麦・乳
	ささみのレモン煮	鶏肉		でんぶん・砂糖	大豆油		レモン	酒・塩・しょうゆ	鶏肉・大豆
	野菜のソテー				オリーブ油	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	南瓜のポタージュ	ベーコン	牛乳・生クリーム	じゃがいも		かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ・塩 こしょう・コンソメ	豚肉・小麦・乳
15 (木)	はくはん			米					
	豚肉の生姜焼き	豚肉		三温糖			しょうが・りんご レモン	白ワイン・しょうゆ	豚肉・りんご
	キャベツの昆布あえ		塩こんぶ			にんじん	キャベツ・きゅうり	塩	小麦・大豆
	けんちん汁	生揚げ・かつお節				こんにやく	ごぼう・だいこん しいたけ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆
	ぶどうゼリー			砂糖			ぶどう		

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 卵 乳 落花生 他21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のになる食品		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			
	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 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	でんぶん・小麦粉	大豆油			カレー粉	小麦・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	
	さつま汁	豆腐・かつお節	いわし節	さつまいも		にんじん	たまねぎ・ねぎ	白こじみそ・麦みそ	大豆
	はくはん			米					
	魚ロッケ	たら		パン粉・でんぶん	大豆油	にんじん	たまねぎ	みりん・塩・しょうゆ 中濃ソース	小麦・大豆 りんご・大豆
	中濃ソース								
20 (火)	煮ごみ	鶏肉・小豆		こんにやく・里いも 砂糖	なたね油	にんじん	しいたけ・たけのこ 枝豆	酒・和風だし・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
	うったち汁	豚肉・油あげ かつお節		すいとん		にんじん	ごぼう・だいこん ねぎ	酒・薄口しょうゆ 塩	豚肉・小麦・大豆
21 (水)	小型パン		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 トマト煮	大豆たんぱく・鶏肉			砂糖	にんじん・トマト	たまねぎ にんにく しょうが	塩 ケチャップ スープストック ウスターソース	鶏肉・大豆
	フルーツジュレ				液糖・水あめ		みかん・パインアップル もも・りんご・アセロラ		もも・りんご
	焼きそば	豚肉・花かつお	青のり	中華めん	なたね油	にんじん	キャベツ しょうが漬け	塩・こしょう 焼きそばソース スープストック	りんご・小麦・豚肉 大豆
22 (木)	はくはん			米					
	シイラの みそマヨネーズ焼き	しいら			ノンエッグマヨネーズ			塩・酒・こしょう 白こじみそ	大豆
	おからの炒り煮	おから・鶏肉・ちくわ 豆乳		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ 塩	大豆・鶏肉
	五目汁	かまぼこ・油あげ かつお節				にんじん・こまつな	だいこん・えのきたけ しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
26 (月)	五目ごはん			油あげ		米・大麦・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・しいたけ 酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん
	ハンバーグの きのこあん	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉			砂糖・液糖・でんぶん	豚脂	トマト	たまねぎ・しょうが しいたけ・えのきたけ にんにく	鶏肉・豚肉・大豆
	野菜のおかかあえ	花かつお				ほうれんそう・こまつな	キャベツ	しょうゆ・みりん 和風だし	
	あおさ汁	かまぼこ・豆腐 かつお節	あおさ			にんじん		薄口しょうゆ・塩	大豆
27 (火)	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
	かみかみごぼうサラダ			砂糖	なたね油・アーモンド	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	アーモンド
	豆とかぼちゃの カレー	豚肉・ひよこ豆 豆乳・大豆			なたね油	にんじん・かぼちゃ	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご 枝豆	塩・こしょう・カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース カレールウ	りんご・豚肉・小麦 大豆
28 (水)	黒コッペパン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	鶏肉の はちみつロースト	鶏肉			はちみつ		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	なたね油	パセリ	たまねぎ	塩・こしょう	豚肉
	ジュリエンスープ					にんじん	キャベツ・もやし とうもろこし・だいこん	チキンコンソメ スープストック・塩 こしょう	鶏肉・小麦・大豆
29 (木)	はくはん			米					
	焼き豆腐の くるみみそあん	焼き豆腐		中双糖・でんぶん	くるみ・ごま			しょうゆ・豆みそ みりん・酒	くるみ・大豆・ごま
	切り干し大根と ひじきのあえ物		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん・こまつな	切り干し大根 とうもろこし	しょうゆ・和風だし 米酢・塩	ごま
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん	しいたけ・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
30 (金)	はくはん			米					
	さんまのかば焼き風	さんま		でんぶん・中双糖	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒・みりん 和風だし	大豆
	里いもといかの煮付け	いか				里いも・中双糖		しょうゆ・みりん・酒 和風だし	いか
	野菜のみそ汁	油あげ かつお節	わかめ いわし節			かぼちゃ	しめじ・たまねぎ キャベツ・ねぎ	豆みそ・白こじみそ	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 7品目: えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
 任意表示21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・くるみ・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学校にお知らせしていますので、必要な方は学校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・白こじみそ・麦みそ・西京みそ) …大豆
 - スープストック…大豆・鶏肉・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、未表示のものがああります。
- 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。
 - 食品群の分け方を知りたいとき。

★ 給食の食材は、津海市、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、津海市のホームページ<<くらしのガイド→子育て→小学校・中学校→給食献立表>>からもご覧いただけます。