

令和4年度 3月こんだて材料表

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			
	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 (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
	いちごジャム			砂糖・水あめ			いちご		
	ささみの南濃 みかんソース	鶏肉		でん粉 砂糖	大豆油		みかん レモン	酒・塩・こしょう しょうゆ・米酢	鶏肉・大豆
	なばなのナッツあえ				アーモンド カシューナッツ	なばな	キャベツ	しょうゆ	アーモンド カシューナッツ
	コーンチャウダー		牛乳 生クリーム	じゃがいも		パセリ	たまねぎ とうもろこし	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	小麦・豚肉・乳
2 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	オムレツ	卵		でん粉・砂糖	なたね油			塩・穀物酢	卵
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん	枝豆	塩・こしょう スープストック	大豆
	ハヤシライスソース	豚肉			なたね油	トマト にんじん	にんにく マッシュルーム たまねぎ	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース スープストック・塩 こしょう	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
	お祝いデザート(海特)	大豆粉 豆乳		ぶどう糖・砂糖 液糖・水あめ	植物油脂		いちご		大豆
3 (金)	ちらし寿司	油あげ		米 砂糖		にんじん	しいたけ 枝豆・れんこん	米酢・塩・和風だし 薄口しょうゆ	大豆
	ぶりの照り焼き	ぶり						酒・しょうゆ・みりん 薄口しょうゆ	
	三色あえ					ほうれんそう にんじん・こまつな	とうもろこし	薄口しょうゆ	
	花びらかまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節	わかめ			みつば	えのきたけ・たけのこ	薄口しょうゆ・塩	
	ひなゼリー	大豆粉 豆乳		砂糖・液糖 水あめ・ぶどう糖	植物油脂		もも りんご		もも・りんご・大豆
6 (月)	赤飯(中・海特)	小豆		もち米・米					
	ごま塩(中・海特)			コーンスターチ	黒ごま			塩	ごま
	白飯(小)			米					
	豚カツ(中・海特)	豚肉 大豆粉		ぶどう糖・加工でん粉 パン粉・でん粉	植物油脂 大豆油			塩	豚肉・大豆・小麦
	アジフライ(小)	大豆たんぱく アジ		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
	中濃ソース							中濃ソース	りんご・大豆
	キャベツのたくあんあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ 塩	
	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	わかめ いわし節	パン粉 でん粉 砂糖		にんじん	だいこん・ねぎ えのきたけ たまねぎ	塩・白こうじみそ 麦みそ 発酵調味料	鶏肉・小麦・大豆
	お祝いデザート(中)	大豆粉 豆乳		ぶどう糖・砂糖 液糖・水あめ	植物油脂		いちご		大豆
	7 (火)	麦ごはん			米・大麦				
コーン焼売		小麦たんぱく・豆腐 大豆たんぱく・たら		小麦粉・パン粉 でん粉・砂糖	豚脂		とうもろこし たまねぎ	酒・塩 みりん	小麦・豚肉・大豆
春雨の中華あえ				はるさめ・砂糖	ごま油	チンゲンサイ・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
麻婆豆腐		豚肉 豆腐		砂糖 でん粉	ごま油	にら	しょうが・にんにく ねぎ・たけのこ	豆板醤・酒・中華だし 豆みそ・しょうゆ	豚肉・ごま・大豆
8 (水)	米粉パン		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
	さけのハーブ焼き	さけ			オリーブ油	バジル	にんにく	白ワイン・塩・こしょう	さけ
	ポテトソテー	まぐろ油漬け		じゃがいも		赤ピーマン・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	塩・こしょう・コンソメ	大豆
	野菜スープ	ウインナー				にんじん・トマト かぼちゃ	キャベツ 枝豆	スープストック・塩 こしょう	豚肉・大豆
9 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	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
	切り干し大根と 大豆ミートの炒め煮	大豆		砂糖	なたね油	にんじん こまつな	切り干し大根 しいたけ	酒・しょうゆ みりん・和風だし	大豆
	キャベツのみそ汁	油あげ かつお節	わかめ いわし節			にんじん	キャベツ・えのきたけ ねぎ	麦みそ 白こうじみそ	大豆
10 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	きびなごフライ		きびなご	米粉・じゃがいも コーンスターチ 水あめ・玄米・砂糖	なたね油 米油・パーム油 大豆油		しょうが	発酵調味料 イースト 塩	大豆
	きゅうりのサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・キャベツ とうもろこし・レモン たまねぎ	薄口しょうゆ	
	ナポリタンソース	豚肉 ウインナー 豆乳		中双糖 でん粉	オリーブ油	にんじん ピーマン トマト	にんにく マッシュルーム たまねぎ	酒・スープストック こしょう・塩 ウスターソース ケチャップ・ハヤシルウ	豚肉・小麦・大豆

- ★ 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、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→小学校・中学校→給食献立表＞からもご覧いただけます。

※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	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		
13 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり	小麦粉・米粉	大豆油				小麦・大豆
	牛丼の具	牛肉		こんにゃく 三温糖		にんじん	たまねぎ ごぼう	酒・しょうゆ みりん・和風だし	牛肉
	豆腐と手まり麩の すまし汁	豆腐 かつお節		麩			しいたけ・だいこん ねぎ	薄口しょうゆ 塩	小麦・大豆
14 (火)	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油あげ		米・こんにゃく 中双糖	なたね油		しいたけ・ごぼう 枝豆	酒・薄口しょうゆ みりん・和風だし	鶏肉・大豆
	さわらの香り焼き	さわら				グリーンねぎ	しょうが	薄口しょうゆ・酒・みりん	
	キャベツのおかかあえ	花かつお				にんじん・ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	
	かきたま汁	かまぼこ・卵 かつお節		でん粉		にんじん	たまねぎ ねぎ・たけのこ	薄口しょうゆ 塩	卵
15 (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
	焼きウインナー	ウインナー							豚肉
	フルーツミックス			カクテルゼリー			パイナップル もも・りんご・みかん ナタデココ		もも・りんご 大豆
	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 白しょうが漬け	塩・こしょう 焼きそばソース スープストック	りんご・小麦 大豆・豚肉
16 (木)	はくはん			米					
	鶏肉の山賊焼き	鶏肉		でん粉・米粉	大豆油		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	きゅうりとわかめの ボン酢あえ	花かつお	わかめ			こまつな	きゅうり とうもろこし	ボン酢	りんご・鶏肉 豚肉・大豆・小麦
	おおびら	厚揚げ かつお節	昆布	こんにゃく 里いも		にんじん	かんぴょう・ごぼう だいこん・しいたけ	みりん・酒 薄口しょうゆ・塩	大豆
	りんご						りんご		りんご
17 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	イカフリッター	大豆粉 イカ		小麦粉・パン粉 でん粉 コーンスターチ	なたね油 大豆油 パーム油			塩	いか・小麦 大豆
	コーンサラダ						とうもろこし・だいこん キャベツ・きゅうり		
	コーンクリームドレッシング				コーンクリームドレッシング				
20 (月)	ポークカレー	豚肉 大豆 豆乳		じゃがいも	なたね油	にんじん トマト	にんにく・しょうが たまねぎ りんご 枝豆	塩・こしょう コンソメ・カレー粉 ウスターソース カレールウ	りんご・豚肉 大豆・小麦
	赤飯(小)	小豆		もち米・米					
	ごま塩(小)			コーンスターチ	黒ごま			塩	ごま
	白飯(中・海特)			米					
22 (水)	豚カツ(小)	豚肉 大豆粉		ぶどう糖・加工でん粉 パン粉・でん粉	植物油脂 大豆油			塩	豚肉・大豆・小麦
	アジフライ(中・海特)	大豆たんぱく アジ		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
	中濃ソース							中濃ソース	りんご・大豆
	きゅうりの昆布あえ		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	鶏肉・油あげ かつお節 豆腐				にんじん	ごぼう・れんこん だいこん ねぎ・しいたけ	酒 薄口しょうゆ 塩	鶏肉・大豆
	お祝いデザート(小)	大豆粉 豆乳		ぶどう糖・砂糖 液糖・水あめ	植物油脂		いちご		大豆
	黒パン		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
23 (木)	ハンバーグの トマトソース	豚肉 鶏肉		じゃがいも・でん粉 コーンスターチ 砂糖	豚脂	トマト	たまねぎ	塩・こしょう・ナツメグ ケチャップ ウスターソース	豚肉・鶏肉
	ほうれん草のソテー				オリーブ油	ほうれんそう 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	
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも マカロニ		にんじん パセリ	たまねぎ 枝豆	スープストック こしょう・塩	豚肉・小麦・大豆
	はくはん			米					
23 (木)	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		砂糖 でん粉	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
	韓国風肉じゃが	豚肉 花かつお		じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま油・ごま	にんじん	にんにく たまねぎ	酒・しょうゆ コチュジャン	豚肉・大豆・ごま
	わかめのスープ	豆腐	わかめ			にんじん	ねぎ	酒・中華だし・塩 鶏豚湯・こしょう 薄口しょうゆ	豚肉・大豆・鶏肉

※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 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
- 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。
- ② 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・鶏肉・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。