

# 令和4年度 3月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

| 日<br>(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<br>えび・かに・小麦<br>そば・卵・乳・落花生<br>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                |                                 |   |   |
|           | 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<br>(水)  | 食パン                  | 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               | 鶏肉                          |             | でん粉                              | 大豆油                    | みかん                 | レモン                             | 酒・塩・こしょう<br>しょうゆ・米酢   | 鶏肉・大豆   |
|           | みかんソース               |                             |             | 砂糖                               |                        |                     |                                 |   |   |
|           | なばなのナッツあえ            |                             |             |                                  | アーモンド<br>ガシューナッツ       | なばな                 | キャベツ                            | しょうゆ  | アーモンド<br>カシューナッツ                              |
|           | コーンチャウダー             |                             | 牛乳<br>生クリーム | じゃがいも                            |                        |                     | たまねぎ<br>とうもろこし                  | スープストック・塩<br>こしょう・ホワイトルウ  | 小麦・豚肉・乳                                       |
| 2<br>(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<br>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<br>にんじん         | にんにく<br>マッシュルーム<br>たまねぎ         | 赤ワイン<br>デミグラスソース<br>ハヤシルウ・ケチャップ<br>ウスターソース<br>スープストック・塩<br>こしょう | 鶏肉・豚肉・小麦<br>大豆                                |
|           | お祝いデザート(海特)          | 大豆粉<br>豆乳                   |             | ぶどう糖・砂糖<br>液糖・水あめ                | 植物油脂                   |                     | いちご                             |   | 大豆  |
| 3<br>(金)  | ちらし寿司                | 油あげ                         |             | 米<br>砂糖                          |                        | にんじん                | しいたけ<br>枝豆・れんこん                 | 米酢・塩・和風だし<br>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  | 鶏肉・大豆   |
|           | 三色あえ                 |                             |             |                                  |                        |                     | ほうれんそう<br>にんじん・こまつな             | とうもろこし<br>薄口しょうゆ  | りんご・小麦<br>大豆・豚肉                               |
|           | 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<br>薄口しょうゆ・塩  |   |
|           | ひなゼリー                | 大豆粉<br>豆乳                   |             | 砂糖・液糖<br>水あめ・ぶどう糖                | 植物油脂                   |                     | もも<br>りんご                       |   | もも・りんご・大豆                                     |
| 6<br>(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<br>大豆粉                   |             | ぶどう糖・加工でん粉<br>パン粉・でん粉            | 植物油脂<br>大豆油            |                     |                                 | 塩   | 豚肉・大豆・小麦                                      |
|           | アジフライ(小)             | 大豆たんぱく<br>アジ                |             | 小麦粉・パン粉<br>コーンスターチ               | なたね油<br>大豆油            |                     |                                 | 塩<br>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<br>たくあん漬け             | 薄口しょうゆ<br>塩   |   |
|           | 鶏団子のみそ汁              | 小麦たんぱく<br>大豆たんぱく・鶏肉<br>かつお節 | わかめ<br>いわし節 | パン粉<br>でん粉<br>砂糖                 |                        | にんじん                | だいこん・ねぎ<br>えのきたけ<br>たまねぎ        | 塩・白ごじみそ<br>麦みそ<br>発酵調味料   | 鶏肉・小麦・大豆                                      |
|           | お祝いデザート(中)           | 大豆粉<br>豆乳                   |             | ぶどう糖・砂糖<br>液糖・水あめ                | 植物油脂                   |                     | いちご                             |   | 大豆  |
| 7<br>(火)  | 麦ごはん                 |                             |             | 米・大麦                             |                        |                     |                                 |   |   |
|           | コーン焼売                | 小麦たんぱく・豆腐<br>大豆たんぱく・たら      |             | 小麦粉・パン粉<br>でん粉・砂糖                | 豚脂                     |                     | とうもろこし<br>たまねぎ                  | 酒・塩<br>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<br>豆腐                    |             | 砂糖<br>でん粉                        | ごま油                    | にら                  | しょうが・にんにく<br>ねぎ・たけのこ            | 豆板醤・酒・中華だし<br>豆みそ・しょうゆ  | 豚肉・ごま・大豆                                      |
| 8<br>(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<br>かぼちゃ    | キャベツ<br>枝豆                      | スープストック・塩<br>こしょう   | 豚肉・大豆   |
| 9<br>(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<br>レモン                 | 白ワイン<br>しょうゆ  | 豚肉・りんご  |
|           | 切り干し大根と<br>大豆ミートの炒め煮 | 大豆                          |             | 砂糖                               | なたね油                   | にんじん<br>こまつな        | 切り干し大根<br>しいたけ                  | 酒・しょうゆ<br>みりん・和風だし  | 大豆  |
|           | キャベツのみそ汁             | 油あげ<br>かつお節                 | わかめ<br>いわし節 |                                  |                        | にんじん                | キャベツ・えのきたけ<br>ねぎ                | 麦みそ<br>白ごじみそ  | 大豆  |
| 10<br>(金) | ソフトめん                |                             | きびなご        | 小麦粉                              |                        |                     | しょうが                            | 塩   | 小麦<br>大豆                                      |
|           | きびなごフライ              |                             |             | 米粉・じゃがいも<br>コーンスターチ<br>水あめ・玄米・砂糖 | なたね油<br>米油・パーム油<br>大豆油 |                     |                                 | 発酵調味料<br>イースト<br>塩  |   |
|           | 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<br>とうもろこし・レモン<br>たまねぎ | 薄口しょうゆ  |   |
|           | ナポリタンソース             | 豚肉<br>ウインナー<br>豆乳           |             | 中双糖<br>でん粉                       | オリーブ油                  | にんじん<br>ピーマン<br>トマト | にんにく<br>マッシュルーム<br>たまねぎ         | 酒・スープストック<br>こしょう・塩<br>ウスターソース<br>ケチャップ・ハヤシルウ                   | 豚肉・小麦・大豆                                      |

| 日<br>(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<br>えび・かに・小麦<br>そば・卵・乳・落花生<br>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               |                                |   |   |
|           | 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                      |   |   |
| 13<br>(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                   |          | こんにやく<br>三温糖               |                     | にんじん               | たまねぎ<br>ごぼう                    | 酒・しょうゆ<br>みりん・和風だし                      | 牛肉  |
|           | 豆腐と手まり麩の<br>すまし汁   | 豆腐<br>かつお節           |          | 麩                          |                     |                    | しいたけ・だいこん<br>ねぎ                | 薄口しょうゆ<br>塩                             | 小麦・大豆   |
| 14<br>(火) | 鶏ごぼごぼん             | 鶏肉<br>油あげ            |          | 米・こんにやく<br>中双糖             | なたね油                |                    | しいたけ・ごぼう<br>枝豆                 | 酒・薄口しょうゆ<br>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<br>かつお節       |          | でん粉                        |                     | にんじん               | たまねぎ<br>ねぎ・たけのこ                | 薄口しょうゆ<br>塩                             | 卵   |
| 15<br>(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           |                      |          |                            |                     |                    |                                | パイナップル<br>もも・りんご・みかん<br>ナタデココ           | もも・りんご<br>大豆                                  |
|           | 焼きそば               | 豚肉<br>花かつお           | 青のり      | 中華めん                       | なたね油                | にんじん               | キャベツ<br>白しょうが漬け                | 塩・こしょう<br>焼きそばソース<br>スープストック            | りんご・小麦<br>大豆・豚肉                               |
| 16<br>(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<br>ボン酢あえ | 花かつお                 | わかめ      |                            |                     |                    | こまつな                           | きゅうり<br>とうもろこし                          | りんご・鶏肉<br>豚肉・大豆・小麦                            |
|           | おおびら               | 厚揚げ<br>かつお節          | 昆布       | こんにやく<br>里いも               |                     | にんじん               | かんぴょう・ごぼう<br>だいこん・しいたけ         | みりん・酒<br>薄口しょうゆ・塩                       | 大豆  |
|           | りんご                |                      |          |                            |                     |                    | りんご                            |   | りんご   |
| 17<br>(金) | 麦ごはん(委託)           |                      |          | 米・大麦                       |                     |                    |                                |   |   |
|           | イカフリッター            | 大豆粉<br>イカ            |          | 小麦粉・パン粉<br>でん粉<br>コーンスターチ  | なたね油<br>大豆油<br>パーム油 |                    |                                | 塩                                       | いかに小麦<br>大豆                                   |
|           | コーンサラダ             |                      |          |                            |                     |                    | とうもろこし・だいこん<br>キャベツ・きゅうり       |   |   |
|           | コーンクリームスープ         |                      |          |                            |                     |                    |                                |   |   |
|           | ポークカレー             | 豚肉<br>大豆<br>豆乳       |          | じゃがいも                      | なたね油                | にんじん<br>トマト        | にんにく・しょうが<br>たまねぎ<br>りんご<br>枝豆 | 塩・こしょう<br>コンソメ・カレー粉<br>ウスターソース<br>カレールウ | りんご・豚肉<br>大豆・小麦                               |
| 20<br>(月) | 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                          |                     |                    |                                |   |   |
|           | 豚カツ(小)             | 豚肉<br>大豆粉            |          | ぶどう糖・加工でん粉<br>パン粉・でん粉      | 植物油脂<br>大豆油         |                    |                                | 塩                                       | 豚肉・大豆・小麦                                      |
|           | アジフライ(中・海特)        | 大豆たんぱく<br>アジ         |          | 小麦粉・パン粉<br>コーンスターチ         | なたね油<br>大豆油         |                    |                                | 塩<br>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<br>塩                                |
|           | けんちん汁              | 鶏肉・油あげ<br>かつお節<br>豆腐 |          |                            |                     | にんじん               | ごぼう・れんこん<br>だいこん<br>ねぎ・しいたけ    | 酒<br>薄口しょうゆ<br>塩                        | 鶏肉・大豆   |
|           | お祝いデザート(小)         | 大豆粉<br>豆乳            |          | ぶどう糖・砂糖<br>液糖・水あめ          | 植物油脂                |                    | いちご                            |   | 大豆  |
| 22<br>(水) | 黒パン                |                      | 脱脂粉乳     | 小麦粉・黒砂糖<br>カラメル・砂糖         | ショートニング             |                    |                                | 塩<br>イースト                               | 小麦・乳  |
|           | ハンバーグの<br>トマトソース   | 豚肉<br>鶏肉             |          | じゃがいも・でん粉<br>コーンスターチ<br>砂糖 | 豚脂                  | トマト                | たまねぎ                           | 塩・こしょう・ナツメグ<br>ケチャップ<br>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             | キャベツ<br>とうもろこし                 | スープストック・塩<br>こしょう                       |   |
|           | ポテトスープ             | ベーコン                 |          | じゃがいも<br>マカロニ              |                     | にんじん<br>パセリ        | たまねぎ<br>枝豆                     | スープストック<br>こしょう・塩                       | 豚肉・小麦・大豆                                      |
| 23<br>(木) | はくはん               |                      |          | 米                          |                     |                    |                                |   |   |
|           | 鶏肉の唐揚げ             | 鶏肉                   |          | 砂糖<br>でん粉                  | 大豆油                 |                    | にんにく<br>しょうが                   | 酒・コチュジャン<br>豆みそ・しょうゆ                    | 鶏肉・大豆   |
|           | 韓国風肉じゃが            | 豚肉<br>花かつお           |          | じゃがいも<br>砂糖                | なたね油<br>ごま油・ごま      | にんじん               | さやいんげん<br>たまねぎ                 | 酒・しょうゆ<br>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<br>鶏豚湯・こしょう<br>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
- 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・白ごじみそ・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
  - 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 > からご覧いただけます。