

# 令和5年度 4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・くるみ 他20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			
		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		
10 (月)	麦ごはん さけのおろしかけ	さけ		米・大麦 砂糖			だいこん	塩・酒・薄口しょうゆ みりん	さけ
	ひじきのそぼろ炒め 春野菜のみそ汁	鶏肉・大豆 油あげ かつお節	ひじき いわし節	こんにやく・砂糖 じゃがいも	なたね油	にんじん・さやいんげん にんじん	キャベツ・たまねぎ ねぎ	酒・しょうゆ・和風だし 豆みそ・麦みそ	鶏肉・大豆 大豆
11 (火)	とうもろこしごはん 鶏のから揚げ 赤しそ和え 花魁のすまし汁 お祝いデザート			米・大麦 砂糖・でんぶん・米粉 砂糖	大豆油		にんにく・しょうが にんじん・赤しそ みつば	酒・塩 しょうゆ・酒 塩	鶏肉・大豆 小麦
	黒コッペパン たらのカレー揚げ 新じゃがのソテー		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
12 (水)	たらのカレー揚げ 新じゃがのソテー	たら		でんぶん	大豆油			酒・カレー粉	大豆
	ミネストローネ	鶏肉・大豆		マカロニ		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	赤ワイン スープストック・塩 こしょう	小麦・鶏肉・大豆
13 (木)	はくはん 豚肉のたまねぎソース 西美濃野菜のおひたし 豆腐のすまし汁			米 砂糖・でんぶん			たまねぎ	酒・塩・こしょう しょうゆ・みりん みりん・薄口しょうゆ	豚肉 小麦・大豆
	豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節		にんじん		こまつな・にんじん	きゅうり・もやし えのきたけ・だいこん ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
14 (金)	麦ごはん(委託) 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ ポークカレー			米・大麦 豆腐・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉			たまねぎ	みりん・塩	鶏肉・豚肉・大豆
	キャベツサラダ ポークカレー			砂糖	なたね油	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン	薄口しょうゆ	
	ポークカレー	豚肉・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・カレー粉 スープストック ウスターソース ノンアレルギーカレールウ	豚肉・りんご・大豆
17 (月)	麦ごはん ちくわの韓国風磯辺揚げ 豚肉のブルコギ風 わかめスープ	ちくわ	のり	米・大麦 小麦粉・米粉	ごま油・なたね油 大豆油			塩・コチュジャン	小麦・大豆・ごま
	豚肉のブルコギ風	豚肉		砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん・赤ピーマン にら	しょうが・にんにく たまねぎ・もやし	酒・こしょう・豆みそ ウスターソース しょうゆ・みりん コチュジャン	豚肉・大豆
	わかめスープ	豆腐	わかめ	はるさめ			たまねぎ・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
18 (火)	麦ごはん あじのごま焼き 炒り豆腐 豚汁			米・大麦			しょうが	酒・みりん・しょうゆ	ごま
	炒り豆腐 豚汁	まぐろ油漬け・豆腐 豚肉・かつお節	ひじき いわし節	砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・しいたけ ごぼう・だいこん まいたけ・ねぎ	和風だし・薄口しょうゆ 酒・豆みそ 白こじみそ	大豆 豚肉・大豆
19 (水)	米粉ロールパン 白身魚のトマトソース きゅうりと新じゃがのサラダ コーンポタージュ		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
	白身魚のトマトソース きゅうりと新じゃがのサラダ	ホキ		でんぶん・砂糖	大豆油	トマト	たまねぎ	酒・米酢・しょうゆ	大豆
	コーンポタージュ		牛乳・生クリーム			にんじん パセリ	きゅうり・枝豆 たまねぎ・とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ・塩 塩・こしょう ホワイトルウ スープストック	大豆 小麦・豚肉・乳
20 (木)	はくはん 鶏肉のねぎみそ焼き アスパラガスのソテー さわにわん 野菜ふりかけ	鶏肉		米			しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん 豆みそ	鶏肉・大豆
	アスパラガスのソテー さわにわん	ベーコン かつお節			なたね油	グリーンアスパラガス にんじん・みつば	キャベツ・とうもろこし ごぼう・たけのこ しいたけ	塩・しょうゆ・こしょう 酒・薄口しょうゆ・塩	豚肉

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・くるみ 他20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			
		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		
21 (金)	ソフトめん フライドポテト ごぼうサラダ ミートソース			小麦粉				塩	小麦
	フライドポテト ごぼうサラダ			じゃがいも	大豆油・パーム油			塩・こしょう	大豆
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油	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	
	ミートソース	豚肉・牛肉		チーズ		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース スープストック・塩 こしょう	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・乳
24 (月)	はくはん さわらの西京焼き 五目きんぴら 糸かまぼこのすまし汁			米					
	さわらの西京焼き 五目きんぴら	さわら さつまあげ				こんにやく・三温糖	ごま油・ごま	西京みそたれ	大豆 ごま
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん・こまつな	しいたけ・だいこん えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	
25 (火)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布あえ 若竹みそしる			米・大麦					
	鶏肉の照り焼き 塩昆布あえ 若竹みそしる	鶏肉			なたね油		りんご・しょうが キャベツ・きゅうり	酒・みりん・しょうゆ	りんご・鶏肉 小麦・大豆
	若竹みそしる	かつお節		塩こんぶ いわし節・わかめ				たけのこ・えのきたけ ねぎ	豆みそ・麦みそ 大豆
26 (水)	丸パン フィッシュフライ ノンエッグタルタルソース 春キャベツのソテー ポテトスープ			脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング		塩・イースト	小麦・乳
	フィッシュフライ ノンエッグタルタルソース 春キャベツのソテー	たら			小麦粉・パン粉	大豆油		塩 こしょう	小麦 大豆
	ポテトスープ	ベーコン				ノンエッグタルタルソース			
	ポテトスープ	ポテト				なたね油	にんじん	キャベツ・とうもろこし しめじ	チキンコンソメ・塩 こしょう・しょうゆ
	ポテトスープ	ポテト				じゃがいも		たまねぎ・枝豆	スープストック・塩 こしょう
27 (木)	麦ごはん かつおの黒潮ソース ぐる煮 にらのかきたまみそ汁 ゆずゼリー			米・大麦					
	かつおの黒潮ソース	かつお				でんぶん・中双糖	大豆油	しょうが	酒・しょうゆ・梅びしお みりん
	ぐる煮	厚揚げ				里いも・こんにやく 砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・ごぼう 和風だし・しょうゆ みりん
	にらのかきたまみそ汁	豆腐・かつお節 卵				にら		たまねぎ・しいたけ	麦みそ・白こじみそ 大豆・卵
	ゆずゼリー						液糖・水あめ・はちみつ	ゆず	
28 (金)	麦ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 麻婆豆腐			米・大麦					
	ぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉			小麦粉・砂糖・液糖 ぶどう糖		なたね油・豚脂	にら	キャベツ・たまねぎ しょうが
	野菜のナムル				砂糖		なたね油	ほうれんそう・にんじん	大豆もやし・だいこん とうもろこし
	麻婆豆腐	豚肉・豆腐					ごま油	にら	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ しょうが・にんにく 豆板醤・酒・中華だし 豆みそ・しょうゆ



**※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 8品目: えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)・くるみ  
 任意表示20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・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。  
 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>子育て一小学校・中学校一給食献立表>