

令和5年度 5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 えびかにか小麥そば くるみ卵乳落花生 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 (月)	はくはん			米					小麦・大豆
	いしゃのお茶天ぷら		いしゃも	小麦粉・でんぷん	大豆油	茶			大豆
	大根とツナの煮物	まぐろ油漬け		砂糖	なたね油	さやいんげん	だいこん	酒・しょうゆ	鶏肉
	トマトとチンゲン菜のみそ汁			じゃがいも		トマト・チンゲンサイ	もやし・しいたけ	白こじみそ	鶏がらスープ
2 (火)	たけのこごはん	鶏肉・油あげ		米・砂糖	なたね油	にんじん	たけのこ	薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	おろしハンバーグ	豚肉・鶏肉		じゃがいも・コーンスターチ	豚脂		たまねぎ・だいこん	塩・こしょう・ナツメグ	豚肉・鶏肉
	春野菜のナッツ和え				アーモンド	グリーンアスパラガス	とうもろこし・キャベツ	薄口しょうゆ	アーモンド
	わかめと豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ				えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	かしわもち			米粉・砂糖・こしあん					大豆
8 (月)	さつまいもチップス			さつまいも	大豆油			塩	大豆
	豆腐そぼろ丼の具	鶏肉・豆腐		砂糖	なたね油		しょうが・枝豆	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	具だくさん汁	油あげ・かつお節				にんじん・ごまつな	だいこん・しめじ	薄口しょうゆ・塩	大豆
9 (火)	さばのカレー焼き	さば					しょうが	酒・カレー粉・塩・しょうゆ	さば
	たけのこのきんぴら	豚肉		三温糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たけのこ・しいたけ	酒・しょうゆ・和風だし	豚肉
	玉ねぎのみそ汁	油あげ・かつお節	わかめ・いわし節				たまねぎ・キャベツ	白こじみそ	大豆
10 (水)	黒パン		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
	白身魚の甘酢ソース	ホキ		でんぷん・砂糖	大豆油			酒・米酢・しょうゆ	大豆
	ビーンズサラダ	金時豆・大豆		白いんげん豆		枝豆・とうもろこし	キャベツ・きゅうり		大豆
	ごまドレッシング				ごまドレッシング				小麦・大豆・ごま
	青菜とポテトのスープ	ベーコン		じゃがいも	なたね油	チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	スープストック・塩・こしょう	豚肉
11 (木)	豚肉のみそ焼き	豚肉					しょうが・にんにく	酒・みりん・しょうゆ・豆みそ	豚肉・大豆
	切り干し大根の和え物			砂糖	ごま油・ごま	にんじん	切り干し大根・きゅうり	しょうゆ・米酢・塩	ごま
	ふのすまし汁	豆腐・かつお節	わかめ			みつば	しいたけ・たけのこ	薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆
12 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	大豆と小魚の揚げがらめ	大豆	かたくちいわし	でんぷん・砂糖・水あめ	大豆油			塩・しょうゆ・みりん・酒	大豆
	ポテトソテー			じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	コンソメ・塩・こしょう	
	山吹ソース	豚肉			なたね油	にんじん	にんにく・たまねぎ	酒・ケチャップ・スープストック	豚肉・小麦・大豆
15 (月)	厚揚げのあんかけ	生揚げ		でんぷん			しょうが・ねぎ	薄口しょうゆ・みりん	大豆
	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉			なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ	酒・鶏がらスープ・塩	豚肉・鶏肉
	なめこ汁	かつお節	わかめ・いわし節	里いも			キャベツ	しょうゆ	大豆
16 (火)	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖				塩	大豆
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん	大豆油			塩	大豆
	五目豆	大豆		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・枝豆	和風だし・しょうゆ・みりん	大豆
	沢煮焼	豚肉・かつお節				にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ	酒・薄口しょうゆ・塩	豚肉
17 (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
	ツナオムレツ	卵・まぐろ油漬け		コーンスターチ	大豆油	にんじん	たまねぎ	チキンスープ・りんご酢	卵・鶏肉・大豆
	こんにやくサラダ			こんにやく		にんじん	きゅうり・キャベツ	しょうゆ・こしょう・塩	小麦・りんご
	青じそドレッシング						とうもろこし		
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ	青じそドレッシング	小麦・大豆
18 (木)	鶏肉のこうじ焼き	鶏肉		米・大麦			しょうが・にんにく	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉
	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	枝豆	酒・和風だし・しょうゆ	大豆
	じゃがいものみそ汁	油あげ	いわし節	じゃがいも			たまねぎ・キャベツ	白こじみそ	大豆
19 (金)	小麦ごはん(委託)			米・大麦			ねぎ		大豆
	かつおのトマトあんからめ	かつお		でんぷん・砂糖	大豆油	トマト	しょうが	酒・しょうゆ・米酢	大豆
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ			にんじん	きゅうり・キャベツ	塩	小麦・大豆
	なすの郡上みそ汁	油あげ	いわし節				なす・だいこん	白こじみそ・郡上みそ	大豆
	お茶ふりかけ		あおさ・昆布	ブドウ糖・でんぷん	ごま		茶・抹茶	しょうゆ・塩	小麦・乳・ごま・大豆

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えびかにか小麥そば くるみ卵乳落花生 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		
22 (月)	麦ごはん			米					小麦・大豆
	いかフリッター	大豆たんぱく・いか		小麦粉・コーンスターチ	なたね油・大豆油			塩・ベーキングパウダー	小麦・大豆
	大根サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・きゅうり	しょうゆ・米酢・塩	
	ポークカレー	豚肉・豆乳		じゃがいも	なたね油	にんじん	にんにく・しょうが	酒・ケチャップ・こしょう	りんご・豚肉・小麦
							たまねぎ・りんご	ウスターソース	大豆
								カレー粉	
								スープストック・塩・ローレル	
23 (火)	みそポテト			じゃがいも・でんぷん	大豆油			白こじみそ・豆みそ	大豆
	ごまつなともやしの			砂糖	ごま	ごまつな	もやし	米酢・しょうゆ	鶏肉・ごま
	ごま酢和え							鶏がらスープ	
	つみっこ	鶏肉・油あげ					しいたけ・ねぎ	酒・しょうゆ・塩	小麦・鶏肉・大豆
24 (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
	チキンカツ	鶏肉		小麦粉・パン粉	大豆油			塩・こしょう	小麦・鶏肉・大豆
	ケチャップ							ケチャップ	
	コーンキャベツ				なたね油	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	塩・チキンコンソメ	鶏肉・小麦・大豆
	トマトと大豆のスープ	ベーコン・大豆		じゃがいも	オリーブ油	トマト・チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ	チキンコンソメ・こしょう	鶏肉・豚肉・小麦
								スープストック・塩	大豆
25 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの香味焼き	さわら		砂糖			しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ	酒・和風だし・しょうゆ	豚肉
	切り干し大根のみそ汁	油あげ・豆腐	いわし節			さやいんげん		みりん	
		かつお節					切り干し大根	豆みそ	大豆
							えのきたけ・ねぎ		
26 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	小籠包	豚肉		小麦粉・でんぷん	ごま油・豚脂		キャベツ・しょうが	発酵調味料・塩	ごま・小麦・豚肉
				はるさめ・砂糖	ショートニング		たけのこ・たまねぎ	しょうゆ・こしょう	大豆
					加工油脂		しいたけ	かきエキス	
	魯肉飯の具	豚肉		砂糖・でんぷん	なたね油		にんにく・しょうが	酒・オイスターソース	豚肉・鶏肉
							たけのこ・たまねぎ	しょうゆ・米酢	
							しいたけ・ねぎ	鶏がらスープ・八角	
	春雨と卵のスープ	鶏卵		はるさめ	大豆油	チンゲンサイ	だいこん	発酵調味料・塩	卵・大豆・鶏肉
								中華だし・鶏がらスープ	
								薄口しょうゆ・こしょう	
	日向夏ゼリー				砂糖・果糖ブドウ糖液糖			日向夏	
29 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	とりのからあげ	鶏肉		でんぷん	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	青菜の炒め物	豚肉		ビーフ	なたね油	にんじん	たまねぎ・キャベツ	酒・鶏がらスープ	豚肉・鶏肉
	たぬき汁	油あげ	いわし節	こんにやく・里いも		にんじん	しょうが・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・塩	
		かつお節						鶏がらスープ	大豆・鶏肉
								白こじみそ・しょうゆ	
30 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	あじのしょうが焼き	あじ			なたね油		しょうが	酒・薄口しょうゆ・塩	
	しそかつお和え	花かつお		砂糖		にんじん・赤じそ	だいこん・きゅうり	塩	
	キャベツと厚揚げのみそ汁	生揚げ	いわし節				キャベツ・たまねぎ	白こじみそ	大豆
		かつお節					えのきたけ・ねぎ	えのきたけ・ねぎ	
31 (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
	かぼちゃコロッケ			小麦粉・パン粉・砂糖	植物油脂・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・大豆
	フルーツミックス			じゃがいも・でんぷん					
	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	みかん・りんご	もも・バインアップル	もも・りんご・大豆
							キャベツ	塩・こしょう・スープストック	りんご・小麦・豚肉
							白しょうが漬	焼きそばソース	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 8品目: えび・かにかくるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
 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

- 給食に関するくいしい食材・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・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、未表示のものがあります。
- 魚については、えび・かにか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。