令和５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	アレルゲン28品目
		おもに体をつくるもとになる食品		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とになる食品			えび かに 小麦 そば
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			くるみ 卵 乳 落花生
	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		他20品目※
1（金）	麦ごはん			米・大麦					
	ミートボールの南濃みかんソース	大豆たんぱく・鶏肉		でんぷん・水あめ・砂糖	大豆油・チキンオイル		キャベツ・たまねぎ みかん・レモン	塩・こしょう・米酢 しょうゆ	鶏肉・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 とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
	夏野菜カレー	豚肉・豆乳			なたね油	トマト・かぼちゃ 甘長ピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす・りんご	ノンアレルゲンカレールウ ウスターソース・酒・塩 カレー粉・ローレル スープストック・ケチャップ	豚肉・りんご・大豆
4（月）	麦ごはん			米・大麦					
	しゅうまい	豚肉		小麦粉・パン粉・砂糖 でんぷん・水あめ			しょうが・たまねぎ	塩・こしょう	小麦・豚肉
	ビビンバの具	牛肉・豚肉		砂糖	ごま油・ごま	にんじん・ほうれんそう	にんにく・しょうが しいたけ・大豆もやし	豆板醤・酒・しょうゆ	牛肉・ごま・豚肉 大豆
	オクラと春雨のスープ			はるさめ		オクラ	だいこん・キャベツ	中華だし・鶏がらスープ 薄口しょうゆ・塩・こしょう	鶏肉
	冷凍南濃みかん						みかん		
5（火）	はくはん			米					
	あじの南蛮づけ	あじ		でんぷん・砂糖	大豆油	にんじん・パセリ	たまねぎ	しょうゆ・米酢	大豆
	モロヘイヤのおひたし	花かつお				モロヘイヤ・にんじん	キャベツ	しょうゆ	
	トマトとじゃがいものみそ汁	油あげ		じゃがいも		トマト・チンゲンサイ	たまねぎ	白こうじみそ・鶏がらスープ	大豆・鶏肉
6（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
	メンチカツ	大豆たんぱく・豚肉		小麦粉・パン粉・でんぷん コーンスターチ・砂糖	なたね油・大豆油		たまねぎ	塩・こしょう・ナツメグ	小麦・豚肉・大豆
	ケチャップ							ケチャップ	
	ポテトソテー	ベーコン		じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ・グリンピース	コンソメ・塩・こしょう	豚肉
	レタススープ	かまぼこ					たまねぎ・しめじ レタス	スープストック コンソメ・塩・こしょう	
7（木）	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉の梅だれ	豚肉		砂糖			レモン	酒・塩・梅びしお・しょうゆ	豚肉・りんご
	きゅうりのしょうが和え					にんじん	きゅうり・キャベツ しょうが	しょうゆ・みりん	
	なすのみそ汁	油あげ かつお節	いわし節				なす・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	白こうじみそ	大豆
8（金）	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	いかのパセリ揚げ	いか		でんぷん	大豆油	パセリ		酒・塩	いか・大豆
	フルーツナタデココ						みかん・パインアップル もも・りんご・ナタデココ		もも・りんご
	カレーソース	豚肉・牛肉・豆乳			なたね油	にんじん	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・りんご グリンピース	カレー粉・ローレル・塩 スープストック・ケチャップ ウスターソース ノンアレルゲンカレールウ	りんご・牛肉・豚肉 大豆
11（月）	梅わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖 ぶどう糖・でんぷん			梅	塩・昆布だし	
	焼きししゃも		ししゃも						
	切り干し大根のピリ辛炒め	豚肉		砂糖	ごま油・ごま	にんじん・こまつな	にんにく・切り干し大根 しいたけ	酒・しょうゆ・豆板醤	豚肉・ごま
	豆乳汁	鶏肉・豆腐・油あげ かつお節・豆乳		こんにゃく		にんじん	キャベツ・しめじ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
12（火）	麦ごはん			米・大麦					
	さばの竜田揚げ	さば		でんぷん	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒・塩	さば・大豆
	じゃがいものきんぴら	はんぺん		こんにゃく・じゃがいも 砂糖	なたね油	にんじん・ピーマン		しょうゆ・みりん 和風だし・一味唐辛子	
	なめこ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節				なめこ・だいこん	豆みそ	大豆
13（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
	青菜オムレツ	卵		でんぷん・砂糖	なたね油	ほうれんそう		塩・しょうゆ・穀物酢	卵・小麦・大豆
	ビーンズサラダ	金時豆・白いんげん豆 大豆					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
	トマトカレースープ	ベーコン		じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリンピース	ガラムマサラ・塩・こしょう ノンアレルゲンカレールウ ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ・ｳｽﾀｰｿｰｽ	豚肉
14（木）	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉					ねぎ	塩・塩こうじ	鶏肉
	ひじきの炒め煮	豚肉	ひじき	こんにゃく・砂糖	なたね油	にんじん	枝豆	酒・和風だし・しょうゆ・みりん	豚肉・大豆
	かぼちゃのみそ汁	油あげ かつお節	いわし節			かぼちゃ	えのきたけ・キャベツ ねぎ	白こうじみそ	大豆
15（金）	麦ごはん（委託）			米・大麦					
	高野豆腐と小魚の揚げがらめ	高野豆腐	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
	豚キムチどんの具	豚肉		三温糖	ごま油	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ たまねぎ・はくさいキムチ	酒・しょうゆ 鶏がらスープ	ごま・鶏肉・豚肉 大豆
	冬瓜スープ			はるさめ		チンゲンサイ	とうがん・だいこん	鶏がらスープ・中華だし 薄口しょうゆ・塩	鶏肉

日（曜）	3つの食品群	赤（あか）		黄（き）		緑（みどり）		調味料　等	アレルゲン28品目
		おもに体をつくるもとになる食品		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とになる食品			えび かに 小麦 そば
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			くるみ 卵 乳 落花生
	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		他20品目※
19（火）	麦ごはん			米・大麦					
	さんが焼きのトマトだれ	あじ・たら		パン粉・でんぷん 砂糖	豚脂	にんじん・トマト	ごぼう・しょうが・ねぎ たけのこ・たまねぎ	白こうじみそ・塩 しょうゆ・米酢	小麦・豚肉・大豆
	南濃みかん風味の甘酢和え			砂糖	なたね油		きゅうり・だいこん キャベツ・とうもろこし みかん・レモン	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	豚汁	豚肉・油あげ かつお節	いわし節	こんにゃく		にんじん	とうがん・しいたけ ねぎ	酒・豆みそ 白こうじみそ	豚肉・大豆
20（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
	揚げぎょうざ	小麦たんぱく・豚肉		小麦粉・でんぷん 砂糖	豚脂・大豆油 香味油	にら	キャベツ・しょうが たまねぎ	塩・しょうゆ	小麦・豚肉・大豆
	フルーツミックス			カクテルゼリー			みかん・パインアップル もも・りんご		もも・りんご・大豆
	塩焼きそば	豚肉		中華めん	なたね油	にんじん	しょうが・ねぎ・たけのこ キャベツ・たまねぎ	酒・鶏がらスープ 中華だし・塩・こしょう	小麦・豚肉・鶏肉
21（木）	はくはん			米					
	白身魚のレモンだれ	ほき		でんぷん・砂糖	大豆油		レモン	酒・しょうゆ	大豆
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		砂糖	なたね油	かぼちゃ	しょうが	酒・しょうゆ	鶏肉
	五目みそ汁	油あげ かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・ごぼう えのきたけ・ねぎ	白こうじみそ・豆みそ	大豆
22（金）	かやくごはん	鶏肉・油あげ		米・こんにゃく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・しいたけ	酒・和風だし・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
	お好み焼き	豚肉 大豆たんぱく 小麦たんぱく		小麦粉・米粉・砂糖 小麦でん粉・ぶどう糖 コーンスターチ	米油		キャベツ	塩・かつおだし お好み焼きソース	もも・りんご・鶏肉 小麦・豚肉・大豆
	野菜のごま酢和え			砂糖	ごま		きゅうり・なす キャベツ	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	鶏肉・ごま
	肉吸い	牛肉・豆腐・かつお節		砂糖	なたね油		たまねぎ・ねぎ	しょうゆ・みりん 薄口しょうゆ・塩	牛肉・大豆
25（月）	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のあんからめ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ・ケチャップ ウスターソース・中華だし	豚肉・大豆
	赤しそ和え			砂糖		にんじん・赤じそ	キャベツ・きゅうり	塩	
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節				だいこん・えのきたけ	豆みそ	大豆
26（火）	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ		小麦粉	大豆油			カレー粉	小麦・大豆
	変わりそぼろ丼の具	豚肉・高野豆腐		砂糖	なたね油		しょうが・とうもろこし 枝豆	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉・大豆
	冬瓜と青菜のすまし汁	かつお節		麩		チンゲンサイ	とうがん・だいこん えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	小麦
27（水）	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
	ハーブ焼きウインナー	ウインナー				バジル			豚肉
	大豆とじゃがいものケチャップ煮	豚肉・大豆		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ	酒・ケチャップ・塩・こしょう ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ・ｳｽﾀｰｿｰｽ	豚肉・大豆
	かぼちゃスープ		牛乳		なたね油	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	小麦・豚肉・乳
28（木）	麦ごはん			米・大麦					
	さんまの煮つけ	さんま・かつお節		砂糖				みりん・しょうゆ・昆布エキス	小麦・大豆
	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉		ビーフン	なたね油	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし	酒・鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ	豚肉・鶏肉
	さつまいものみそ汁	油あげ かつお節	いわし節	さつまいも			たまねぎ・えのきたけ ねぎ	白こうじみそ	大豆
29（金）	ひじきごはん	かつお粉	しらす干し・ひじき	米・大麦・でんぷん 砂糖		だいこん菜・京菜 広島菜		塩・しょうゆ・昆布だし	小麦・大豆
	十五夜ハンバーグ	豚肉・鶏肉 大豆たんぱく		砂糖・でんぷん ぶどう糖	豚脂	トマト	たまねぎ・しょうが にんにく・ねぎ	塩・しょうゆ・みりん	鶏肉・豚肉・大豆
	さといもと大根のツナ煮	まぐろ油漬け		里いも・砂糖			だいこん	酒・しょうゆ	大豆
	お月見汁	かつお節		すいとん		にんじん・こまつな	たけのこ・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	小麦

★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。

※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・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

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、アレルゲン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・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。