

令和5年度 10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 5大栄養素 6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 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			
		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		
2	はくはん さばの香味焼き きゅうりの昆布あえ			米			ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば
(月)	けんちん汁	鶏肉・油あげ・豆腐 かつお節					にんじん	にんじん	小麦・大豆
3	麦ごはん ししゃもの大豆揚げ 切り干し大根の煮物	大豆	ししゃも	米・大麦 小麦粉	大豆油				小麦・大豆
(火)	相性汁	油あげ かつお節 豆乳	いわし節	じゃがいも			かぼちゃ	豆みそ	大豆
4	背割りコッペパン フランクフルト ケチャップ		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				小麦・乳 豚肉
(水)	ポテトとツナのソテー ジュリエンスープ	まぐろ水煮 ベーコン		じゃがいも	なたね油	赤ピーマン	たまねぎ・とうもろこし 枝豆	塩・こしょう チキンコンソメ	小麦・大豆・鶏肉 豚肉
5	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き	鶏肉		米・大麦 砂糖			しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・豆みそ 麦みそ	鶏肉
(木)	ひじきの五目煮	大豆・さつまあげ	ひじき	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		酒・和風だし・しょうゆ みりん	大豆
6	糸かまぼこのすまし汁 ソフトめん さつまいもスティック 青菜のナッツあえ	かまぼこ・かつお節		小麦粉			しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	小麦 大豆
(金)	ナポリタンソース	豚肉・ウインナー 豆乳		中双糖・でんぷん	オリーブ油	にんにく・たまねぎ ピーマン	キャベツ マッシュルーム	しょうゆ ウスターソース ケチャップ・ハヤシルウ	豚肉・小麦・大豆
10	にんじんごはん あじフライ 根菜のきんぴら	油あげ		米・大麦・こんにやく 砂糖		にんじん	しいたけ・枝豆	酒・薄口しょうゆ 和風だし・塩・みりん	大豆
(火)	豆腐ときのこのすまし汁 ブルーベリーゼリー	豆腐・かつお節		砂糖・液糖・ぶどう糖			ブルーベリー		
11	食パン ハンバーグの デミグラスソース	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
(水)	キャベツのサラダ かぼちゃのポタージュ			砂糖・ぶどう糖 でんぷん	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ マッシュルーム	塩・ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
12	はくはん 豚肉の竜田揚げ おからの炒り煮 大根のみそ汁	豚肉		でんぷん	大豆油	にんじん	しょうが	しょうゆ・酒	豚肉・大豆
(木)	麦ごはん(委託)			砂糖	ごま油		しょうが・にんにく ねぎ	薄口しょうゆ・塩・酒 こしょう	いか・ごま
13	いかのねぎ塩焼き 肉じゃが 五目汁	いか		砂糖	ごま油	にんじん	しょうが・たまねぎ 枝豆	薄口しょうゆ・和風だし みりん	小麦・大豆
(金)	麦ごはん 油淋鶏 大根の中華炒め ワンタンスープ	鶏肉		米・大麦 小麦粉・米粉・砂糖	大豆油・ごま油	グリーンねぎ	にんにく・しょうが	こしょう・酒・しょうゆ 米酢	鶏肉・ごま・小麦 大豆
16	麦ごはん ひじき入り玉子焼き 野菜の含め煮 きのこのみそ汁	かつお節 卵	ひじき いわし節	米・大麦 コーンスターチ・砂糖	なたね油	にんじん	たけのこ・しいたけ	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
(火)		厚揚げ かつお節	わかめ いわし節	じゃがいも			えのきたけ・しいたけ ねぎ	麦みそ・白こじみそ	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、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。

日 (曜)	3つの食品群 5大栄養素 6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 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			
		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		
18	米粉パン 白身魚のトマトソース 根菜サラダ		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
(水)	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・生クリーム	じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ とうもろこし	酒・スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	鶏肉・小麦 豚肉・乳
19	かきまわし 焼き豆腐の くるみみそあん 西美濃野菜のお浸し 湯葉のすまし汁	鶏肉・油あげ		米・大麦・こんにやく 中双糖	なたね油	にんじん	しいたけ・ごぼう 枝豆	酒・和風だし・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
(木)	うどん	花かつお ゆば・かつお節	塩こんぶ	砂糖			こまつな	きゅうり・もやし みりん・薄口しょうゆ	小麦・大豆
20	大学いも 高野豆腐の卵とじ 肉うどんの汁			さつまいも・砂糖 水あめ	大豆油・ごま			しょうゆ・みりん	大豆・ごま
(金)		高野豆腐・卵		砂糖		にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	大豆・卵
23	はくはん はたはたのからあげ にあい ぬっぺ汁 納豆(タレ付き)	油あげ		米				しょうゆ・米酢 和風だし・塩	大豆
(月)	納豆(タレ付き)	納豆		小麦粉			こまつな	きゅうり・もやし みりん	小麦・大豆
24	麦ごはん れんこんさつまいも チップス きゅうりと こんにやくのサラダ 青じそドレッシング			米・大麦 さつまいも	大豆油			れんこん	塩
(火)	ポークカレー	豚肉・豆乳		こんにやく				キャベツ・きゅうり とうもろこし	小麦・大豆
25	黒パン 鶏肉の 南濃みかんロースト		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
(水)	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		じゃがいも	なたね油			にんにく・しょうが みかん・レモン	鶏肉
26	麦ごはん さんまのかば焼き風 カラフルあえ おろし汁	さんま		米・大麦 でんぷん・中双糖	大豆油			しょうが	しょうゆ・酒・みりん 和風だし
(木)		かまぼこ・かつお節					ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし だいこん・しいたけ ねぎ	薄口しょうゆ 薄口しょうゆ・塩
27	麦ごはん 竹輪の紅葉揚げ 五目煮豆 里芋と鶏団子の みそ汁	ちくわ		米・大麦 小麦粉・でんぷん	大豆油	にんじん		塩	小麦・大豆
(金)		鶏肉・大豆	こんぶ	こんにやく・砂糖	なたね油		ごぼう・枝豆	和風だし・しょうゆ みりん・酒	鶏肉・大豆
30	麦ごはん 野菜しゅうまい フルーツ杏仁 マーボー豆腐	小麦たんぱく 大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		小麦粉・パン粉・砂糖 水あめ・でんぷん	豚脂	にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・しょうが たまねぎ	みりん・塩・しょうゆ	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
(月)		豆乳	寒天	砂糖・液糖・水あめ	食用油脂			みかん・もも パイナップル	もも・大豆
31	麦ごはん かぼちゃの天ぷら 白菜のおかかあえ 関東煮			米・大麦 小麦粉・でんぷん	大豆油			豆板醤・酒・中華だし 豆みそ・しょうゆ	豚肉・ごま・大豆
(火)		花かつお		小麦粉・でんぷん	大豆油		かぼちゃ	塩	小麦・大豆
		厚揚げ・はんぺん うずら卵・かつお節	こんぶ	こんにやく・里いも 中双糖		にんじん	だいこん	薄口しょうゆ しょうゆ・酒・みりん 和風だし	大豆・卵

※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。