

# 令和5年度 11月こんだて材料表

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 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			
	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 (水)	レーズンパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	鶏肉のトマトおろしだれ	鶏肉		でんぷん・砂糖		トマト	しょうが・たまねぎ きゅうり漬	酒・しょうゆ・みりん 米酢	鶏肉
	フロッキーとキャベツのソテー				オリーブ油	フロッキー	キャベツ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ・枝豆	スープストック・塩 こしょう	豚肉・大豆
2 (木)	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
	切り干し大根のピリ辛炒め			砂糖	なたね油	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	
	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節	里いも		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	酒・豆みそ 白こうじみそ	豚肉・大豆
6 (月)	はくはん			米					
	あじのみそがらめ	あじ		でんぷん・砂糖	大豆油			酒・しょうゆ・豆みそ みりん	大豆
	青菜のおひたし	花かつお	塩こんぶ	砂糖		こまつな	きゅうり・キャベツ もやし	みりん・薄口しょうゆ	小麦・大豆
	豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節				にんじん	たまねぎ・えのきたけ ねぎ	塩 薄口しょうゆ	大豆
	野菜ふりかけ								
	キムたくごはん	豚肉		米	なたね油	にんじん	にんにく・たくあん漬 はくさい・キムチ・ねぎ	酒・しょうゆ・こしょう 中華だし	豚肉・大豆
7 (火)	春巻き	小麦たんぱく・豚肉		小麦粉・米粉・でんぷん はるさめ・砂糖・水あめ	大豆油・豚脂 ショートニング	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	発酵調味料・ブイヨン 塩・しょうゆ	小麦・豚肉・大豆
	中華サラダ			はるさめ・砂糖	なたね油	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	
	タッコムタン風スープ	鶏肉					だいこん・白菜 たまねぎ・にんにく ねぎ	酒・鶏豚湯 ビーコンソメ・塩 こしょう	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
8 (水)	黒コッパン		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
	小魚のフリッター		あおさ・わかさぎ おきあみ	小麦粉・米粉 コーンスターチ・砂糖	大豆油			塩・しょうゆ ベーキングパウダー	小麦・大豆
	こんにやく入りキャベツサラダ			こんにやく・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	
	根菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん・ブロッコリー パセリ	たまねぎ・れんこん ごぼう	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ 白こうじみそ	鶏肉・小麦・豚肉・乳
9 (木)	麦ごはん	豚肉のみそじおろし		米・大麦 中双糖		にんじん	だいこん	塩・酒・薄口しょうゆ みりん	豚肉
	いりどり	鶏肉		こんにやく・中双糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん たけのこ・しいたけ	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
	さつまいものみそ汁	豆腐 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・麦みそ	大豆
10 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	豆腐ハンバーグ	豆腐・鶏肉		パン粉・でんぷん		にんじん	たまねぎ	酒・みりん・塩 しょうゆ	鶏肉・小麦・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・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
	ミートソース	豚肉・牛肉			オリーブ油	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
13 (月)	麦ごはん	鶏肉のしょうが焼き		米・大麦 中双糖					
	ほうれんそうと白菜のおひたし	花かつお		砂糖		ほうれんそう・にんじん	しょうが きゅうり・白菜	しょうゆ・酒・みりん みりん・しょうゆ	鶏肉
	さといものみそ汁	豆腐 かつお節	いわし節	里いも			切り干し大根・なめこ ねぎ	豆みそ	大豆
14 (火)	はくはん			米					
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ・鶏肉		中双糖・でんぷん	なたね油		しょうが	豆みそ・酒・みりん	大豆・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・さやいんげん		酒・和風だし・しょうゆ みりん	
	沢煮わん	かつお節・豚肉				にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ しいたけ	酒・薄口しょうゆ・塩	豚肉
	南濃みかん						みかん		
15 (水)	米粉ロールパン		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
	白身魚のカレー揚げ	ほき		でんぷん	大豆油			酒・カレー粉	大豆
	キャベツソテー				なたね油	にんじん	キャベツ・とうもろこし 枝豆	チキンコンソメ・塩 こしょう・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉
	ミネストローネ	ウインナー・大豆		マカロニ		にんじん・トマト	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・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、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  
[<<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。

※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 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			
	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		
16 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉とごぼうの揚げがらめ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		ごぼう・しょうが・枝豆	酒・しょうゆ・みりん	豚肉・大豆
	チンゲンサイのナムル			砂糖	ごま油・ごま	チンゲンサイ・にんじん	大豆もやし・だいこん とうもろこし	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	大豆・鶏肉・ごま
	春雨スープ	ハム		じゃがいも・はるさめ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	中華だし・酒・鶏豚湯 塩・こしょう・薄口しょうゆ	豚肉・鶏肉
	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	さわらのゆずみそ焼き	さわら					ゆず	酒・しょうゆ 白こうじみそ・みりん	
17 (金)	きゅうりともやしの和え物			砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・大豆もやし とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ	大豆
	親子丼の具	かまぼこ・鶏肉・卵		砂糖・でんぷん		にんじん	たまねぎ・しいたけ ねぎ	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	大豆・鶏肉・卵
20 (月)	ナン(学配)			小麦粉・砂糖	大豆油・ショートニング			塩・イースト	小麦・大豆
	オムレツ	卵		でんぷん・砂糖	なたね油			塩・殺菌酢	卵
	じゃがいもときゅうりのサラダ			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ・塩	
	キーマカレー	豚肉・レンズ豆		米粉	なたね油	にんじん・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト	しょうが・にんにく たまねぎ・枝豆	ナツメグ・カレー粉・塩 garam masala・ケチャップ ウスターソース	豚肉・大豆
21 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のたまねぎソース	豚肉		米粉・砂糖			たまねぎ	酒・塩・こしょう しょうゆ・みりん	豚肉
	炒り豆腐	まぐろ油漬け・豆腐	ひじき	砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ごぼう	和風だし・薄口しょうゆ	大豆
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節		こんにやく		にんじん・みつば	だいこん・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	
	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
	フィッシュフライ			薄口しょうゆ	大豆油			塩・こしょう	小麦・大豆
22 (水)	ほうれんそうのソテー	ほき		小麦粉・パン粉・米粉				薄口しょうゆ	
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	牛乳	じゃがいも・小麦粉	なたね油	にんじん	たまねぎ・しめじ	白ワイン スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・乳
24 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	さげのみそ焼き	さげ		砂糖			しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん 豆みそ	さげ
	五目豆	鶏肉・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・酒	鶏肉・大豆
	まつたけふのすまし汁	かつお節				にんじん・こまつな	だいこん・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	小麦
	お米のデザート	卵	牛乳・脱脂粉乳・練乳	小麦粉・米粉・砂糖 水あめ・ぶどう糖	なたね油・マーガリン				卵・小麦・乳・大豆
27 (月)	はくはん			米					
	白身魚のトマトチリソース	シルバー		でんぷん	大豆油	トマト		酒・チリソース コチュジャン・しょうゆ 中華だし	りんご・大豆・鶏肉
	ピビンバの具	牛肉・豚肉		砂糖	ごま油	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
	わかめスープ		わかめ	はるさめ		にんじん	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・鶏肉
28 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	とんかつ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉		パン粉・コーンスターチ 液糖・小麦粉	ショートニング・大豆油			塩・黒こしょう イースト	小麦・豚肉・大豆
	中濃ソース							ソース	りんご・大豆
	さといもと油揚げの煮物	生揚げ		里いも・三温糖		にんじん・さやいんげん		酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
	打ち豆汁	大豆 油あげ かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	白こうじみそ・麦みそ	大豆
29 (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
	フランクフルト	フランクフルト							豚肉
	フルーツジュレ			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
	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	キャベツ 白しょうが漬	塩・こしょう・スープストック 焼きそばソース	りんご・小麦・豚肉 大豆
30 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	ししゃものいそべ揚げ			米粉・でんぷん	大豆油				大豆
	肉じゃが	豚肉		こんにやく・じゃがいも 中双糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・しょうゆ・和風だし みりん	豚肉・大豆
	大根のみそ汁	油あげ かつお節	いわし節				だいこん・白菜 えのきたけ・ねぎ	豆みそ	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・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
  - 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。