

令和5年度 12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 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のきのこソース	豚肉		砂糖		しいたけ・えのきたけ たまねぎ	酒・塩・こしょう しょうゆ・米酢	豚肉	
	きゅうりと切り干しの 和え物			砂糖	なたね油	にんじん	切り干し大根・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
	なすのみそ汁	豆腐・油あげ かつお節	いわし節			なす・たまねぎ・ねぎ	白こじみそ	大豆	
4 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	さばのみそかけ	さば		砂糖				豆みそ・酒・みりん	さば
	たくあん和え				ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ・塩	ごま
	つくね汁	小麦たんぱく 大豆たんぱく・鶏肉 油あげ・かつお節		パン粉・砂糖 でんぷん		にんじん	たまねぎ・ごぼう しいたけ・白菜・ねぎ	発酵調味料・塩 薄口しょうゆ	鶏肉・小麦・大豆
5 (火)	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖				塩	
	肉じゃがコロッケ	豚肉		小麦粉・パン粉・米粉 じゃがいも・砂糖 コーンスターチ	大豆油	にんじん	たまねぎ	塩・しょうゆ・こしょう	小麦・豚肉・大豆
	ひじきとツナの煮物	まぐろ油漬け・油あげ	ひじき	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	枝豆	しょうゆ・酒・和風だし	大豆
	豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節				こまつな	だいこん・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
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
	鶏肉のからあげ	鶏肉		でんぷん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	ポテトと青菜のソテー			じゃがいも	なたね油	チンゲンサイ	にんにく・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	
	コーンスープ		牛乳・生クリーム		マーガリン	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	塩・スープストック ホワイトルウ・こしょう	小麦・豚肉 乳・大豆
7 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	焼きほっけ	ほっけ						塩	
	ほうれん草のおひたし	花かつお				ほうれん草・にんじん	白菜	薄口しょうゆ	
	根菜みそ汁	豚肉・油あげ かつお節	いわし節	こんにやく		にんじん	だいこん・れんこん ごぼう・ねぎ	酒・みりん 白こじみそ	豚肉・大豆
8 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	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
	寒天サラダ		寒天・わかめ				きゅうり・キャベツ とうもろこし		
	青じそドレッシング							青じそドレッシング	小麦・大豆
11 (月)	肉みそソース	豚肉		砂糖・でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・グリーンピース	酒・豆みそ・中華だし 塩	豚肉
	麦ごはん			米・大麦					
	れんこんチップス				大豆油	れんこん		塩	大豆
	キャベツのナッツサラダ			砂糖	なたね油・アーモンド	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	アーモンド
12 (火)	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 たまねぎ・りんご	酒・ケチャップ・ローレル ウスターソース・カレー粉 ノンアレルギーカレールウ スープストック・塩・こしょう	豚肉・りんご・大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの香味焼き	さわら					ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	
	みそ煮	はんぺん		里いも・こんにやく 砂糖			だいこん	和風だし・みりん 豆みそ	大豆
13 (水)	けんちん汁	鶏肉・豆腐・かつお節				にんじん	ごぼう・白菜・しいたけ ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
	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・まぐろ水煮		でんぷん・砂糖	なたね油		たまねぎ	塩・穀物酢・こしょう	卵
	ジャーマンポテト	ベーコン		じゃがいも	なたね油	パセリ	たまねぎ	塩・こしょう	豚肉
14 (木)	冬野菜シチュー	鶏肉	牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・かぶ カリフラワー・白菜	塩・ホワイトルウ スープストック・こしょう	鶏肉・小麦 豚肉・乳
	はくはん			米					
	せいだのたまじ (じゃがいもの甘みそ)			じゃがいも・砂糖	大豆油			白こじみそ・豆みそ みりん	大豆
	鶏肉とこんにやくの煮物	鶏肉・はんぺん		こんにやく・砂糖	なたね油			酒・和風だし・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
ほうとう	油あげ かつお節	いわし節	平打ちめん		かぼちゃ・にんじん	だいこん・白菜 しいたけ・ねぎ	白こじみそ 鶏がらスープ・塩	小麦・大豆・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		
15 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	揚げぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉		小麦粉・でんぷん 水あめ・砂糖	大豆油・豚脂		キャベツ・しょうが	塩・しょうゆ・こしょう オイスターソース	小麦・豚肉・大豆
	中華丼の具	豚肉		でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・しいたけ・白菜	酒・鶏がらスープ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩	豚肉・鶏肉
	春雨のスープ			はるさめ		チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ	中華だし・鶏がらスープ 薄口しょうゆ・塩・こしょう	鶏肉
18 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	ししゃものお茶揚げ		ししゃも	小麦粉・でんぷん	大豆油			茶	
	赤しそ和え			砂糖		にんじん・赤しそ	だいこん・きゅうり	塩	小麦・大豆
	肉豆腐	豚肉・豆腐		しらたき・砂糖	なたね油		たまねぎ・白菜・ねぎ	酒・和風だし・みりん しょうゆ・塩	豚肉・大豆
19 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	ハンバーグの 海津トマトだれ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・液糖・でんぷん	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく	塩・こしょう・米酢 しょうゆ	鶏肉・豚肉・大豆
	なばなときゅうりのごま和え			砂糖		ごま	なばな・にんじん	きゅうり・キャベツ しょうゆ・みりん	ごま
	さといもしいたけのみそ汁	油あげ		里いも		チンゲンサイ	しいたけ・もやし	白こじみそ・鶏がらスープ 塩・イースト	大豆・鶏肉 小麦・乳
20 (水)	黒パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖・砂糖 カラメル	ショートニング				
	さつまいもチップス			さつまいも	大豆油			塩	大豆
	キャベツソテー				なたね油	ほうれん草	キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	
	ビーンズシチュー	鶏肉・大豆	牛乳		なたね油	にんじん	だいこん・たまねぎ マッシュルーム	酒・カレールウ・塩・こしょう ホワイトルウ・スープストック	鶏肉・小麦・豚肉 大豆・乳
21 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	いかにあんからめ	いか		でんぷん・砂糖	大豆油			酒・ウスターソース・しょうゆ ケチャップ・中華だし	いか・大豆
	れんこんのみそきんぴら			こんにやく・砂糖	なたね油・ごま	にんじん・さやいんげん	れんこん	和風だし・しょうゆ・みりん 豆みそ・一味唐辛子	ごま
	白菜鍋	小麦たんぱく 大豆たんぱく・鶏肉 豆腐・かつお節		パン粉・でんぷん はるさめ・砂糖		にんじん・春菊	たまねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ	発酵調味料・塩 薄口しょうゆ	鶏肉・小麦・大豆
22 (金)	はくはん			米					
	厚揚げのゆずみそかけ	生揚げ		砂糖				ゆず	大豆
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		砂糖	なたね油	かぼちゃ	しょうが	酒・しょうゆ 白こじみそ・みりん	豚肉
	みぞれ汁	かまぼこ・かつお節		こんにやく		にんじん	だいこん・なめこ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
25 (月)	カラフルピラフ	ウインナー		米・大麦・砂糖	なたね油	トマト・にんじん	たまねぎ・とうもろこし グリーンピース	ケチャップ・こしょう スープストック・塩	鶏肉
	ハーフ焼きチキン	鶏肉				バジル	にんにく	塩・黒こしょう・酒	鶏肉
	花野菜サラダ					ブロッコリー	カリフラワー		
	オニオンドレッシング				オニオンドレッシング				りんご・鶏肉・小麦・大豆
26 (火)	ポテトスープ	かまぼこ		じゃがいも		にんじん	たまねぎ	塩・スープストック	鶏肉・小麦・大豆
	お楽しみデザート	豆乳		水あめ・砂糖 ぶどう糖果糖液糖	植物油脂		いちご	チキンコンソメ・こしょう	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり	小麦粉・でんぷん	大豆油				小麦・大豆
26 (火)	もやしのおかか和え	花かつお		こまつな		もやし・だいこん		薄口しょうゆ	
	すきやき風煮	豚肉・焼き豆腐 かまぼこ		こんにやく・三温糖	なたね油	にんじん・春菊	たまねぎ・白菜・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ 和風だし	豚肉・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、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。