

# 令和5年度 1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・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		
9 (火)	はなやかごはん	かつお節	昆布	米・大麦・でんぷん 砂糖・ぶどう糖		にんじん・かぼちゃ ほうれんそう・広島菜 京菜・大根葉	とうもろこし 塩蔵梅	塩	大豆
	大豆と小魚の 田作り風	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
	煮しめ	鶏肉		こんにやく・三温糖	なたね油	にんじん さやいんげん	れんこん・たけのこ ごぼう	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	鶏肉
	もち麩のすまし汁	かまぼこ・かつお節		麩		こまつな	えのきたけ	薄口しょうゆ・みりん 塩	小麦
10 (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
	わかさぎフリッター	大豆粉	わかさぎ	小麦粉・パン粉 でんぷん コーンスターチ	なたね油・大豆油 パーム油			塩・しょうゆ	小麦・大豆
	フルーツミックス						パイナップル みかん・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 焼きそばソース スープストック	りんご・小麦・豚肉 大豆
11 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	厚焼き卵	卵		でんぷん・砂糖	なたね油			みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	卵・小麦・大豆
	切り干し大根の ピリ辛炒め	豚肉		砂糖	なたね油・ごま油	にんじん・こまつな	切り干し大根 にんにく・しいたけ	酒・しょうゆ・豆板醤	豚肉・ごま
	石狩汁	さけ・油あげ かつお節	いわし節	じゃがいも・こんにやく		にんじん	白菜・ねぎ	酒・白こじみそ	さけ・大豆
12 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	いかのハーブ焼き	いか			オリーブ油	バジル	にんにく	白ワイン・塩・こしょう	いか
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油 アーモンド	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	アーモンド
	カレーソース	鶏肉・豆乳			なたね油	にんじん	にんにく マッシュルーム 枝豆 りんご たまねぎ	カレー粉・ローレル スープストック ケチャップ ウスターソース ノンアレルギーカレールウ 塩	りんご・鶏肉・大豆
15 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏のから揚げ	鶏肉		砂糖・でんぷん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・コチュジャン 豆みそ・しょうゆ	鶏肉・大豆
	韓国風肉じゃが	豚肉・花かつお		じゃがいも・砂糖	なたね油・ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	にんにく・たまねぎ	酒・しょうゆ コチュジャン	豚肉・大豆・ごま
	わかめスープ		わかめ			にんじん	もやし・ねぎ	酒・中華だし 鶏がらスープ・塩 こしょう	鶏肉
16 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	さばの香味焼き	さば				ねぎ・しょうが		酒・みりん・しょうゆ	さば
	白菜と生揚げの 煮びたし	生揚げ				白菜		みりん・しょうゆ 和風だし・塩	大豆
	いものこ汁	鶏肉・かつお節				にんじん	しめじ・ごぼう・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩 こしょう	鶏肉
17 (水)	米粉食パン		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
	白身魚フライ	大豆たんぱく・たら		小麦粉・パン粉 コーンスターチ	なたね油・大豆油			塩・こしょう	小麦・大豆
	ほうれん草と キャベツのソテー				オリーブ油	ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	冬野菜の クリームスープ		牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん	たまねぎ・白菜 マッシュルーム	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	小麦・豚肉・乳
18 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉の生姜焼き	豚肉		三温糖			しょうが・りんご レモン	白ワイン・しょうゆ	豚肉・りんご
	里いもといかの煮物	いか			里いも・中双糖			しょうゆ・みりん・酒 和風だし	いか
	かぶのすまし汁	かまぼこ・かつお節	わかめ	麩		こまつな	かぶ・だいこん しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	小麦
19 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	ごぼうの揚げがらめ			でんぷん・砂糖	大豆油		ごぼう	しょうゆ・みりん・酒	大豆
	ブロccoliのサラダ						ブロccoli	きゅうり・とうもろこし	
	イタリアンドレッシング				イタリアンドレッシング				
	ハッシュドポーク	豚肉		じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	しょうが・にんにく たまねぎ マッシュルーム・枝豆	赤ワイン・塩・こしょう ハヤシルウ・ケチャップ ウスターソース デミグラスソース コンソメ	鶏肉・豚肉・小麦 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・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・大麦					
	鯖のゆうあん焼き	さわら							ゆず
	根菜とこんにやくの きんぴら			こんにやく・三温糖	ごま油		赤ピーマン さやいんげん	れんこん・ごぼう	和風だし・しょうゆ みりん
	ちゃんこ鍋汁	豆腐・小麦たんぱく 大豆たんぱく・鶏肉 かつお節		パン粉・でんぷん ・砂糖		にんじん	たまねぎ・だいこん えのきたけ 白菜・ねぎ	発酵調味料・塩 薄口しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉
23 (火)	キムチごはん	豚肉		米・砂糖	なたね油	にんじん	しょうが はくさいキムチ	酒・しょうゆ・塩	豚肉・大豆
	焼売	小麦たんぱく 大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		小麦粉・パン粉 水あめ・砂糖 加工でんぷん	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
	ナムル			砂糖	ごま油・ごま	こまつな・にんじん	大豆もやし だいこん	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	大豆・鶏肉・ごま
	春雨のスープ	豆腐		はるさめ			チンゲンサイ	たまねぎ	中華だし・酒・鶏豚湯 塩・こしょう 薄口しょうゆ
24 (水)	コッペパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	鯨のオーロラ煮	くじら肉		でんぷん・砂糖	大豆油			しょうが	酒・しょうゆ ウスターソース ケチャップ・赤ワイン
	キャベツのサラダ						ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	
	コールスロートレッシング				コールスロートレッシング				
	脱脂粉乳入り カレーシチュー	鶏肉・大豆	脱脂粉乳	じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	カレールウ ホワイトルウ スープストック・塩 こしょう	鶏肉・小麦・豚肉 大豆・乳
25 (木)	はくはん			米					
	鶏肉の 南濃みかんロースト	鶏肉		砂糖				にんにく・しょうが みかん・レモン	酒・しょうゆ・みりん
	白菜ときゅうりの昆布あえ		塩こんぶ			にんじん	白菜・きゅうり	薄口しょうゆ	小麦・大豆
	ペーめん汁	かまぼこ・かつお節		米麹		みつば	しいたけ・だいこん	薄口しょうゆ・塩	
	うどん	小麦たんぱく		小麦粉				塩	小麦
	竹輪のお茶揚げ	ちくわ		小麦粉・でんぷん	大豆油			塩	小麦・大豆
26 (金)	なばなのお浸し	花かつお					なばな	キャベツ	しょうゆ・和風だし みりん
	五目うどんの汁	豚肉・油あげ・かまぼこ かつお節				にんじん・こまつな	しょうが・しいたけ ねぎ	酒・しょうゆ・塩 みりん	豚肉・大豆
	岐阜りんごゼリー						水あめ・ブドウ糖液糖	りんご	
29 (月)	ひじきごはん	鶏肉・大豆・油あげ	ひじき	米・大麦・中双糖	なたね油	にんじん	枝豆	酒・和風だし・みりん しょうゆ	鶏肉・大豆
	鯖の焼き漬	さけ						酒・しょうゆ・みりん	さけ
	たくあんあえ						キャベツ・きゅうり	薄口しょうゆ・塩	
	大海汁	厚揚げ・かつお節				にんじん	ごぼう・たけのこ しいたけ	みりん・酒 薄口しょうゆ・塩	大豆
30 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	円空里いもコロッケ	大豆・豚肉・鶏肉		パン粉・里いも じゃがいも・水あめ コーンスターチ	大豆油 植物油脂	にんじん	たまねぎ	塩・こしょう	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
	けいちゃん	鶏肉			砂糖		なたね油	にら	にんにく・たまねぎ キャベツ
	呉汁	油あげ・大豆・豆乳 かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ	酒・白こじみそ	大豆
31 (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
	ハンバーグの レモンソースかけ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・ぶどう糖 加工でんぷん	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく・りんご レモン	塩・こしょう・しょうゆ みりん・米酢	りんご・鶏肉・豚肉 大豆
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん	枝豆	塩・こしょう スープストック	大豆
	豆と野菜のスープ	ウインナー・金時豆 白いんげん豆・大豆 ひよこ豆					トマト・かぼちゃ パセリ	枝豆・たまねぎ	スープストック・塩 こしょう

## ※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。

★ 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。