

令和5年度 2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 卵・乳・落花生・くるみ 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 (木) | 麦ごはん 白身魚の南蛮みかんソース | ほき | | 米・大麦 でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | みかん・レモン | 酒・塩・こしょう・米酢 しょうゆ | 大豆 |
| | 塩昆布あえ けんちん汁 | | 塩こんぶ | | ごま油 | にんじん | キャベツ・きゅうり | 小麦・ごま・大豆 | |
| | ソフトめん いわしの梅煮 | | | 小麦粉 | | | | 塩 | 小麦 |
| | こんやく入りキャベツサラダ | | | こんやく・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 | |
| 2 (金) | 大豆入り肉みそソース | 鶏肉・大豆 | | 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・枝豆 | 酒・豆みそ・中華だし 塩 | 鶏肉・大豆 |
| 5 (月) | 麦ごはん 豚肉のおろしかけ | 豚肉 | | 米・大麦 中双糖 | | | | 塩・酒・薄口しょうゆ みりん | 豚肉 |
| | 青菜のごまあえ かぶのみそ汁 | | | 砂糖 | ごま | ほうれんそう | 白菜・キャベツ | しょうゆ | ごま |
| | 麦ごはん ちくわの韓国風磯辺揚げ | ちくわ | きざみのり | 米・大麦 小麦粉・米粉 | 大豆油 | | | 塩・酒・薄口しょうゆ みりん | 豚肉 |
| | 豚肉のブルコギ風 | 豚肉 | | でんぷん | なたね油 | にんじん・にら | しょうが・にんにく たまねぎ・もやし | 酒・こしょう テンメンジャン ウスターソース・みりん コチュジャン | ごま・豚肉・小麦 大豆 |
| 6 (火) | 白菜と春雨のスープ | | | じゃがいも・はるさめ | | にんじん・チンゲンサイ | 白菜 | 中華だし・酒・鶏豚湯 塩・こしょう 薄口しょうゆ | 豚肉・鶏肉 |
| 7 (水) | 米粉ロールパン 白身魚のカレー揚げ | | 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 |
| | キャベツソテー | | | でんぷん | 大豆油 | にんじん | キャベツ・とうもろこし | 酒・カレー粉 | 大豆 |
| | 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 | チキンコンソメ・塩 こしょう・しょうゆ | 鶏肉・小麦・大豆 |
| | きんぎょめし | 鶏肉 | | 米・砂糖 | なたね油 | にんじん | | 白ワイン スープストック・塩 こしょう | 豚肉・小麦・乳 |
| 8 (木) | さけのみそ焼き | さけ | | 砂糖 | | | しょうが・ねぎ | 酒・しょうゆ・みりん 豆みそ | さけ |
| | きんぴらごぼう | | | こんにやく・砂糖 | ごま油 | にんじん・さやいんげん | ごぼう | 酒・しょうゆ・みりん 和風だし | ごま |
| | ふのすましじる | かまぼこ・かつお節 | | 麩 | | こまつな | だいこん・たまねぎ えのきたけ | 薄口しょうゆ・塩 | 小麦・大豆 |
| 9 (金) | 麦ごはん(委託) 豆腐ハンバーグ | | | 米・大麦 でんぷん・砂糖 | 豚脂 | | たまねぎ | 酒・しょうゆ・和風だし 塩 | 鶏肉 |
| | 根菜サラダ | 豆腐・大豆たんぱく 鶏肉 | | 砂糖 | なたね油 | にんじん | だいこん・れんこん ごぼう・枝豆 | みりん・塩 | 鶏肉・豚肉・大豆 |
| | トマトチキンカレー | 鶏肉・豆乳 | | じゃがいも | なたね油 | にんじん・トマト | にんにく・たまねぎ マッシュルーム・りんご | 薄口しょうゆ・塩 こしょう | 大豆 |
| 13 (火) | はくはん カリカリチキンのねぎソース | 鶏肉 | | 米 | | | しょうが・ねぎ | 酒・しょうゆ・米酢 | 鶏肉・大豆・ごま |
| | 赤しそあえ | | | でんぷん・三温糖 | 大豆油・ごま油 | にんじん・赤しそ | キャベツ・きゅうり | 塩 | |
| | 豆腐のすまし汁 | 豆腐・かつお節 かまぼこ | | 砂糖 | | にんじん | だいこん・たまねぎ ねぎ・しめじ | 薄口しょうゆ・塩 | 大豆 |
| 14 (水) | 黒コッペパン ハンバーグのデミグラスソース | | 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 |
| | カラフルポテトソテー | 大豆たんぱく・豚肉 鶏肉 | | 砂糖・ぶどう糖 | 豚脂 | トマト | たまねぎ・しょうが にんにく マッシュルーム | 塩・ケチャップ ウスターソース 赤ワイン | 鶏肉・豚肉・小麦 大豆 |
| | キャベツスープ | ベーコン | | じゃがいも | なたね油 | にんじん | 枝豆・とうもろこし | スープストック・塩 こしょう | 大豆 |
| | お楽しみデザート | 豆乳 | | でんぷん・液糖 ぶどう糖・グラニュー糖 | | | たまねぎ・えのきたけ | スープストック・塩 こしょう | 豚肉 |
| | | | | | | | | ココア | 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 卵・乳・落花生・くるみ 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 (木) | 麦ごはん さばの竜田揚げ | | | 米・大麦 でんぷん | 大豆油 | | | 米・大麦 | |
| | 五目豆 | 鶏肉・大豆 | | こんにやく・砂糖 | なたね油 | にんじん | しょうが | しょうゆ・酒・塩 | さば・大豆 |
| | 根菜みそ汁 | かつお節 | いわし節 | | | 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 |
| 16 (金) | ピタパン ツナオムレツ | | | 小麦粉・砂糖 | なたね油 | | | 小麦粉・砂糖 | 小麦 |
| | ごぼうサラダ | | | でんぷん・砂糖 | なたね油 | にんじん | ごぼう・キャベツ きゅうり・とうもろこし | チキンブイヨン・穀物酢 | 鶏肉・大豆 |
| | チリコンカン | 鶏肉・大豆 | | じゃがいも | なたね油 | にんじん・トマト | 薄口しょうゆ・米酢・塩 | 薄口しょうゆ・米酢・塩 | |
| 19 (月) | 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ | | | 米・大麦 中双糖・でんぷん | なたね油 | | | 塩・イースト | 小麦 |
| | 西美濃野菜のあえもの | 花かつお | 塩こんぶ | 砂糖 | | こまつな・なばな | しょうが | チキンブイヨン・穀物酢 | 鶏肉・大豆 |
| | 糸かまぼこのすまし汁 | かまぼこ・かつお節 | | | | にんじん | きゅうり・もやし | 薄口しょうゆ・塩 | |
| 20 (火) | はくはん 白身魚のあんかけ | | | 米 | | | たまねぎ | 塩・こしょう・コンソメ ケチャップ ウスターソース | 鶏肉・大豆 |
| | じゃがいものきんぴら | シルバー | | でんぷん | 大豆油・なたね油 | にんじん・ピーマン | たまねぎ | 塩・酒・鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ | 大豆・鶏肉 |
| | ごまキムチ汁 | 豚肉 かつお節 | いわし節 | | ごま | | ごぼう・だいこん れんこん・ねぎ はくさいキムチ | 酒・みりん 白こうじみそ | 豚肉・大豆・ごま |
| 21 (水) | 小型パン 野菜入りコロッケ | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | | 塩・イースト | 小麦・乳 |
| | フルーツジュレ | 大豆粉 | | 小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぷん 砂糖 | 大豆油 | にんじん・かぼちゃ | 枝豆・たまねぎ | 塩 | 小麦・大豆 |
| | 塩焼きそば | 豚肉 | | 液糖・水あめ | | | みかん・パインアップル もも・りんご・アセロラ | もも・りんご | |
| 22 (木) | 麦ごはん さわらのみそかけ | | | 米・大麦 砂糖 | | | | 塩・酒・鶏がらスープ 中華だし・塩・こしょう | 小麦・豚肉・鶏肉 |
| | 高野豆腐の卵とじ | さわら | | 砂糖 | なたね油 | にんじん・みつば | たまねぎ・しいたけ | 酒・和風だし | 大豆・卵 |
| | 沢煮わん | かつお節・かまぼこ | | こんにやく | | にんじん・こまつな | ごぼう・だいこん | 薄口しょうゆ・みりん 酒・薄口しょうゆ・塩 | |
| 26 (月) | 麦ごはん 小籠包 | | | 米・大麦 小麦粉・パン粉 でんぷん・砂糖 | | | 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 |
| | チンゲンサイのナムル | 小麦たんぱく・豚肉 鶏肉 | | 砂糖 | なたね油 | チンゲンサイ・にんじん | 大豆もやし とうもろこし | 米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ | 大豆・鶏肉 |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉・豆腐 | | 砂糖・でんぷん | ごま油 | にら | しょうが・にんにく ねぎ・たけのこ | 酒・鶏がらスープ 中華だし・塩・こしょう | 豚肉・ごま・大豆 |
| 27 (火) | はくはん いもフライ | | | 米 | | | | 塩・しょうゆ・こしょう | 鶏肉・小麦・豚肉 大豆 |
| | 中濃ソース | | | じゃがいも・小麦粉・パン粉 | 大豆油 | | | ソース | 小麦・大豆 |
| | しもつかれ | さけ・大豆・油あげ | | 砂糖 | | にんじん | だいこん | 塩・酒・しょうゆ みりん・和風だし | さけ・大豆 |
| | ぼつとう汁 | 豚肉 かつお節 | いわし節 | | | にんじん | たまねぎ・ごぼう しいたけ・ねぎ | 酒・薄口しょうゆ・塩 | 豚肉・小麦 |
| 28 (水) | 丸パン 照り焼きチキン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | | 塩・イースト | 小麦・乳 |
| | プロッコリーのソテー | 鶏肉 | | | なたね油 | プロッコリー | りんご・しょうが | 酒・みりん・しょうゆ | りんご・鶏肉 |
| | トマトポテトスープ | ベーコン | | じゃがいも | オリーブ油 | トマト・パセリ | キャベツ・とうもろこし | スープストック・塩 こしょう | 豚肉 |
| 29 (木) | 麦ごはん 小魚のフリッター | | | 米・大麦 小麦粉・コーンスターチ | なたね油・大豆油 | | | 塩・ベーキングパウダー | 小麦・大豆 |
| | 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 | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐 かつお節 | いわし節 | | | 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 |

※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・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)・くるみ

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 給食に関するおいしい食材・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せん。

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>
からご覧いただけます。