

令和5年度 3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			
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)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	大豆と小魚の揚げがらめ	大豆	かたくちいわし	でんぶん・砂糖・水あめ	大豆油			塩・しょうゆ・みりん・酒	大豆
	青菜ときゅうりのサラダ			砂糖	なたね油	チンゲンサイ・こまつな	きゅうり・だいこん とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
4 (月)	わかめごはん		わかめ	米・大麦・砂糖				塩	
	とり肉のからあげ	鶏肉		でんぶん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	大根とツナの煮物	まぐろ油漬け		砂糖		さやいんげん	だいこん	酒・しょうゆ	大豆
5 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のたまねぎソース	豚肉		砂糖			たまねぎ	酒・塩・こしょう しょうゆ・米酢	豚肉
	野菜とビーフンの炒め物			ビーフン	なたね油	にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ	鶏がらスープ・塩 こしょう・しょうゆ	鶏肉
6 (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			塩・イースト	小麦・乳
	ベイクドポテト			じゃがいも	パーム油	パセリ		塩・こしょう	
	キャベツソテー	ベーコン			なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	豚肉
7 (木)	米粉のクリームスープ	鶏肉・大豆	牛乳	米粉	なたね油	にんじん	たまねぎ・しめじ	酒・スープストック コンソメ・塩・こしょう	鶏肉・大豆・乳
	はくはん(小)			米					
	赤飯(中・海特)	小豆		米・もち米					
8 (金)	さつまいものみそ汁	油あげ 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	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	さつまいもスティック			さつまいも				塩	大豆
9 (土)	大根とごぼうのサラダ			砂糖		にんじん	だいこん・ごぼう きゅうり・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	ポークカレー	豚肉・豆乳					じゃがいも	なたね油	にんじん
	ポークカレー	豚肉・豆乳					じゃがいも	なたね油	にんじん
10 (日)	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの香味焼き	さわら					しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	
	じゃがいもの煮物						じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん
11 (月)	豆乳みそ汁	鶏肉・油あげ かつお節・豆乳	いわし節				白菜・だいこん・しめじ ねぎ	酒・白こうじみそ	鶏肉・大豆
	赤飯(小)	小豆		米・もち米					
	ごま塩(小)			コーンスターチ	ごま			塩	ごま
12 (火)	はくはん(中・海特)			コーンスターチ	ごま			塩	ごま
	トンカツ(小)	豚肉						塩・こしょう	小麦・豚肉 大豆
	ソース(小)							ソース	りんご・大豆
13 (水)	メンチカツ(中・海特)	大豆たんぱく・豚肉		小麦粉・パン粉 でんぶん コーンスターチ・砂糖	なたね油・大豆油		たまねぎ	塩・こしょう・ナツメグ	小麦・豚肉・大豆
	ソース(中・海特)							ソース	りんご・大豆
	メンチカツ(中・海特)	豚肉		小麦粉・パン粉 小麦粉加工品	大豆油			塩・こしょう	小麦・豚肉・大豆
14 (木)	ソース(中・海特)							ソース	りんご・大豆
	青菜のおかか和え	花かつお				ほうれんそう・にんじん	キャベツ・とうもろこし	しょうゆ	
	ゆばのすまし汁	ゆば・鶏肉・かまぼこ かつお節				チンゲンサイ	たけのこ・えのきたけ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆・鶏肉
15 (金)	お祝いデザート (中・海特)	大豆粉・豆乳		米粉・砂糖・水あめ ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖	大豆油 加工油脂		いちご	小麦不使用しょうゆ	大豆
	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	さばのカレー焼き	さば					しょうが・にんにく	酒・カレー粉・しょうゆ 塩	さば
16 (土)	じゃがいものそぼろ炒め	豚肉		じゃがいも	なたね油	にんじん・ピーマン	たまねぎ	酒・鶏がらスープ しょうゆ・塩	豚肉・鶏肉
	豆腐のみそ汁	豆腐 かつお節	いわし節				だいこん・えのきたけ ねぎ	豆みそ	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
17 (日)	おろしハンバーグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・ぶどう糖 中双糖	豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく・だいこん	塩・こしょう 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・豚肉・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	
	キャベツのみそ汁	油あげ かつお節	いわし節	じゃがいも			キャベツ・えのきたけ ねぎ	白こうじみそ	大豆
18 (月)	とうふめし	さば・豆腐・油あげ		米・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ みりん	さば・大豆
	明石焼き	卵・たこ	乳製品	小麦粉・水あめ	植物油脂・大豆油	グリーンねぎ	キャベツ・ねぎ しょうが漬	塩・しょうゆ・みりん 和風だし・風味調味料	卵・小麦・乳・大豆
	やたら漬						白菜・きゅうり・なす だいこん漬・つぼ漬	薄口しょうゆ 塩	
19 (火)	ばち汁	油あげ・かつお節		そうめん		にんじん・グリーンねぎ	たまねぎ・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	春巻き	豚肉		小麦粉・米粉 はるさめ・でんぶん 砂糖・粉あめ	大豆油・豚脂	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	塩・ポークフィオン 発酵調味料	小麦・豚肉・大豆
20 (水)	豚キムチ丼の具	豚肉					しらたき・三温糖	ごま油	にんじん
	チンゲン菜のスープ	豆腐					はるさめ		チンゲンサイ
	チンゲン菜のスープ	豆腐					はるさめ		チンゲンサイ

★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。

※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			
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			
13 (水)	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
	オムレツ	卵		でんぶん・砂糖	なたね油			塩・穀物酢	卵
	こんにやくと きゅうりのサラダ			こんにやく			キャベツ・きゅうり とうもろこし		
14 (木)	オニオンドレッシング							たまねぎドレッシング	りんご・鶏肉・小麦 大豆
	ポークンチュー	豚肉					じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト
	ポークンチュー	豚肉					じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト
15 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	白身魚の甘酢あん	ほき		でんぶん・砂糖	大豆油			酒・米酢・しょうゆ	大豆
	五目きんぴら	豚肉					じゃがいも・こんにやく 三温糖	ごま油・ごま	にんじん・さやいんげん
16 (土)	わかめのみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節						えのきたけ・だいこん 豆みそ
	麦ごはん			米・大麦					
	さつまいもスティック			さつまいも				塩	大豆
17 (日)	大根とごぼうのサラダ			砂糖		にんじん	だいこん・ごぼう きゅうり・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	ポークカレー	豚肉・豆乳					じゃがいも	なたね油	にんじん
	ポークカレー	豚肉・豆乳					じゃがいも	なたね油	にんじん
18 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの香味焼き	さわら					しょうが・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん	
	じゃがいもの煮物						じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん
19 (火)	豆乳みそ汁	鶏肉・油あげ かつお節・豆乳	いわし節				白菜・だいこん・しめじ ねぎ	酒・白こうじみそ	鶏肉・大豆
	赤飯(小)	小豆		米・もち米					
	ごま塩(小)			コーンスターチ	ごま			塩	ごま
20 (水)	はくはん(中・海特)			コーンスターチ	ごま			塩	ごま
	トンカツ(小)	豚肉						塩・こしょう	小麦・豚肉 大豆
	ソース(小)							ソース	りんご・大豆
21 (木)	メンチカツ(中・海特)	大豆たんぱく・豚肉		小麦粉・パン粉 でんぶん コーンスターチ・砂糖	なたね油・大豆油		たまねぎ	塩・こしょう・ナツメグ	小麦・豚肉・大豆
	たくあん和え								にんじん
	ふのすまし汁	鶏肉・かまぼこ かつお節					ほうれんそう	だいこん・たけのこ しいたけ	薄口しょうゆ・塩・酒
22 (金)	お祝いデザート(小)	大豆粉・豆乳		米粉・砂糖・水あめ ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖	加工油脂		いちご	小麦不使用しょうゆ	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	春巻き	豚肉		小麦粉・米粉 はるさめ・でんぶん 砂糖・粉あめ	大豆油・豚脂	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	塩・ポークフィオン 発酵調味料	小麦・豚肉・大豆
23 (土)	豚キムチ丼の具	豚肉					しらたき・三温糖	ごま油	にんじん
	チンゲン菜のスープ	豆腐					はるさめ		チンゲンサイ
	チンゲン菜のスープ	豆腐					はるさめ		チンゲンサイ

※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、未表示のものがありません。
- 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。

