

令和6年度 10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		
1 (火)	ひじきごはん	かつお粉	しらす・ひじき	米・大麦・でんぶん 砂糖		だいこん菜 広島菜 京菜		塩・しょうゆ・昆布だし	小麦・大豆
	白身魚のみかんソース きゅうりともやしのおかか和え 豆腐といたけのすまし汁	ほき 花かつお 豆腐・かつお節		でんぶん・砂糖	大豆油	みかん・レモン きゅうり・もやし こまつな		酒・米酢・しょうゆ・塩 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ・塩	大豆
	コッペパン 焼きウインナー コーンキャベツ ポークビーンズ		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳 豚肉 鶏肉・小麦・大豆
3 (木)	麦ごはん 春巻き	大豆粉・豚肉		米・大麦 小麦粉・コーンフラワー はるさめ・砂糖 水あめ・でんぶん	なたね油・豚脂 ショートニング・大豆油	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	塩・こしょう・しょうゆ ポークエキス	小麦・豚肉・大豆
	中華丼の具 わかめスープ	豚肉・いか 豆腐	わかめ		なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ・白菜 たけのこ・しいたけ だいこん・ねぎ	酒・鶏がらスープ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩 鶏がらスープ・中華だし 塩・こしょう・薄口しょうゆ	豚肉・いか・鶏肉 大豆・鶏肉
	麦ごはん いわしの煮つけ			米・大麦 砂糖・水あめ			しょうが	発酵調味料・しょうゆ 穀物酢・昆布だし	小麦・大豆
4 (金)	肉じゃが 大根のみそ汁	豚肉 豆腐	わかめ	しらす・じゃがいも 中双糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ しいたけ・しょうが だいこん・白菜 えのきたけ・ねぎ	酒・しょうゆ・和風だし みりん 豆みそ	豚肉 大豆
	麦ごはん 鶏肉のからあげ ひじきとツナの煮物 どさんこ汁	鶏肉 まぐろ油漬け・油あげ 豚肉	わかめ	米・大麦 でんぶん	大豆油			しょうが 酒・しょうゆ・和風だし 酒・白こうじみそ	小麦・大豆 鶏肉・大豆 豚肉
	麦ごはん ししゃものカレー揚げ 五目きんぴら		ししゃも	米・大麦 でんぶん・小麦粉	大豆油			カレー粉 酒・しょうゆ・和風だし みりん	小麦・大豆 ごま
9 (水)	米粉パン 豆腐ハンバーグ トマトソース ポテトソテー きのこと卵のスープ		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 小麦・大豆
	にんじんごはん いかにしょうが焼き ほうれん草のおひたし 玉ふのすまし汁	鶏肉・油あげ いか 花かつお かつお節	わかめ	米・砂糖	なたね油	にんじん	しいたけ しょうが キャベツ・とうもろこし たけのこ・だいこん ごぼう	酒・しょうゆ・和風だし・塩 しょうゆ・みりん・酒 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆 いか 小麦
	ソフトめん さつまいもチップス こんにやくサラダ ツナトマトソース			小麦粉 さつまいも	大豆油			塩	小麦 大豆
15 (火)	麦ごはん オムレツ 大根サラダ ポークカレー			米・大麦 でんぶん・砂糖	なたね油			塩・イースト	小麦・乳
	黒パン 鶏肉の香味焼き 青菜のソテー コーンスープ		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
	はくはん ちくわのみじ揚げ 里いもとかきの煮物 豆乳汁	ちくわ いか 鶏肉・油あげ 豆乳・かつお節		米 小麦粉・でんぶん 里いも・こんにやく 中双糖	大豆油	にんじん		カレー粉・パブリカ 酒・しょうゆ・みりん 和風だし 酒・薄口しょうゆ・塩	小麦・大豆 いか 鶏肉・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、津山市、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、津山市のホームページ
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。

※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		
18 (金)	麦ごはん(委託) 豚肉のトマトあんからめ きゅうりの昆布和え			米・大麦					
	ベーめんみそ汁	油あげ							
	麦ごはん さわらの竜田揚げ キャベツともやしのみそ炒め つくね汁			米・大麦					
22 (火)	さんまの塩焼き たくあん和え	さんま							
	さつまい	鶏肉・豆腐・かつお節	いわし節	こんにやく・さつまいも					
	秋味ごはん 厚焼き卵	鶏肉・油あげ 卵		米・さつまいも・砂糖	なたね油	にんじん	またいたけ・枝豆	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	鶏肉・大豆 卵・小麦・大豆
24 (木)	切り干し大根の ごま酢和え 青菜のすまし汁								
	一食うどん 大学いも 厚揚げの煮物 野菜みそうどん								
	麦ごはん もみじおろしハンバーグ おからの炒り煮 白菜のみそ汁								
29 (火)	はくはん 焼きそばのみそかけ 赤しそ和え								
	ナン 揚げぎょうざ カラフルポテト キーマカレー								
	麦ごはん かぼちゃコロッケ ミートライス マカロニスープ オレンジゼリー								

※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。