

令和6年度 10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 (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	ほき		でんぶん・砂糖	大豆油	みかん・レモン		酒・米酢・しょうゆ・塩	大豆
	きゅうりともやしのおかか和え	花かつお				きゅうり・もやし		薄口しょうゆ	
	豆腐といたけのすまし汁	豆腐・かつお節				こまつな		薄口しょうゆ・塩	大豆
2 (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
	焼きウインナー	ウインナー				バジル・パセリ			豚肉
	コーンキャベツ				なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	塩・チキンコンソメ・こしょう	鶏肉・小麦・大豆
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん・トマト	たまねぎ	酒・ウスターソース ケチャップ・塩・こしょう ノンアレルギーハヤシルウ スープストック	豚肉・大豆
3 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	春巻き	大豆粉・豚肉		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	豚肉・いか		でんぶん	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	酒・鶏がらスープ・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩	豚肉・いか・鶏肉
	わかめスープ	豆腐	わかめ				だいこん・ねぎ	鶏がらスープ・中華だし 塩・こしょう・薄口しょうゆ	大豆・鶏肉
4 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	いわしの煮つけ		いわし	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
	肉じゃが	豚肉		しらたき・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	酒・しょうゆ・和風だし みりん	豚肉
	大根のみそ汁	豆腐 かつお節	いわし節				だいこん・白菜 えのきたけ・ねぎ	豆みそ	大豆
7 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のからあげ	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
	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
	どさんこ汁	豚肉 かつお節	いわし節			にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・ねぎ	酒・白こじみそ	豚肉
8 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	でんぶん・小麦粉	大豆油			カレー粉	小麦・大豆
	五目きんぴら	はんぺん		こんにやく・三温糖	ごま油・ごま	にんじん・さやいんげん	ごぼう	酒・しょうゆ・和風だし みりん	ごま
	里いものみそ汁	油あげ・かつお節	わかめ・いわし節	里いも			だいこん・ねぎ	豆みそ	大豆
9 (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
	豆腐ハンバーグ	豆腐・大豆たんぱく		でんぶん・砂糖	豚脂	トマト	たまねぎ	みりん・塩・ケチャップ ウスターソース	鶏肉・豚肉・大豆
	トマトソース	鶏肉					たまねぎ・とうもろこし	チキンコンソメ・塩 こしょう	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
	ポテトソテー	ベーコン		じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	チキンコンソメ・塩 こしょう	鶏肉・卵・小麦・大豆
	きのこと卵のスープ	卵		でんぶん	なたね油	チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ しめじ・えのきたけ	チキンコンソメ・こしょう スープストック・塩	鶏肉・卵・小麦・大豆
10 (木)	にんじんごはん	鶏肉・油あげ		米・砂糖	なたね油	にんじん	しいたけ	酒・しょうゆ・和風だし・塩	鶏肉・大豆
	いかのしょうが焼き	いか					しょうが	しょうゆ・みりん・酒	いか
	ほうれん草のおひたし	花かつお				ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ	
	玉ふのすまし汁	かつお節	わかめ	麩			たけのこ・だいこん ごぼう	薄口しょうゆ・塩	小麦
11 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	さつまいもチップス			さつまいも	大豆油			塩	大豆
	こんにやくサラダ			こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・とうもろこし だいこん	米酢・しょうゆ・塩	
	ツナトマトソース	まぐろ油漬け・豆乳		砂糖	なたね油	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	ノンアレルギーハヤシルウ スープストック・塩・こしょう ウスターソース・ケチャップ	大豆
15 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	オムレツ	卵		でんぶん・砂糖	なたね油			塩・穀物酢	卵
	大根サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・きゅうり とうもろこし	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	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご	カレー粉・スープストック こしょう・ケチャップ・塩 ウスターソース・酒 ノンアレルギーハヤシルウ	豚肉・りんご・大豆
16 (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
	鶏肉の香味焼き	鶏肉					にんにく・ねぎ	酒・塩・こしょう・しょうゆ	鶏肉
	青菜のソテー	ウインナー			なたね油	ほうれんそう・こまつな にんじん	キャベツ	コンソメ・塩・こしょう	豚肉
	コーンスープ		牛乳		なたね油	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ・塩 スープストック・こしょう	小麦・豚肉・乳
17 (木)	はくはん			米					
	ちくわのみじ揚げ	ちくわ		小麦粉・でんぶん	大豆油	にんじん		カレー粉・パブリカ	小麦・大豆
	里いもとかの煮物	いか		里いも・こんにやく 中双糖				酒・しょうゆ・みりん 和風だし	いか
	豆乳汁	鶏肉・油あげ 豆乳・かつお節				にんじん	だいこん・キャベツ しめじ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	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。

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		
18 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	豚肉のトマトあんからめ	豚肉		でんぶん・砂糖	大豆油	トマト	しょうが	酒・しょうゆ・米酢	豚肉・大豆
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ	砂糖		にんじん	きゅうり・切り干し大根 キャベツ	しょうゆ・みりん	小麦・大豆
	ベーめんみそ汁	油あげ		米麺		にんじん・こまつな	たけのこ・しいたけ	白こじみそ 鶏がらスープ	大豆・鶏肉
21 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	さわらの竜田揚げ	さわら		でんぶん	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒・塩	大豆
	キャベツともやしの みそ炒め	豚肉		砂糖	なたね油		キャベツ・もやし たけのこ	酒・鶏がらスープ 豆みそ	豚肉・鶏肉
	つくね汁	鶏肉・豆腐・かつお節 えんどう豆たんぱく	海藻ミネラル	でんぶん・砂糖 こんにやく		にんじん	たまねぎ・だいこん しいたけ・ねぎ	発酵調味料・塩 こしょう・薄口しょうゆ	鶏肉・大豆
22 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	さんまの塩焼き	さんま						塩	
	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	薄口しょうゆ・塩	ごま
	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		にんじん	白菜・ねぎ	酒・白こじみそ	鶏肉・大豆
	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
	鶏肉のバセリ揚げ	鶏肉		でんぶん	大豆油		パセリ・バジル	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	根菜サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん きゅうり・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
23 (水)	米粉のクリームスープ	ベーコン	牛乳	じゃがいも・米粉	なたね油	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	スープストック コンソメ・塩・こしょう	豚肉・乳
24 (木)	秋味ごはん	鶏肉・油あげ		米・さつまいも・砂糖	なたね油	にんじん	まいたけ・枝豆	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
	厚焼き卵	卵		でんぶん・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 ごま酢和え			砂糖	ごま油・ごま	にんじん	切り干し大根・きゅうり とうもろこし	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	鶏肉・ごま
	青菜のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節				こまつな・ほうれんそう	たけのこ	薄口しょうゆ・塩	大豆
25 (金)	一食うどん	小麦たんぱく		小麦粉				塩	小麦
	大学いも			さつまいも・砂糖	大豆油			しょうゆ・みりん・米酢	大豆
	厚揚げの煮物	鶏肉・厚揚げ・はんぺん		こんにやく・砂糖	なたね油		枝豆	酒・しょうゆ・和風だし	鶏肉・大豆
	野菜みそうどん	豚肉 かつお節	いわし節	砂糖		にんじん	白菜・たまねぎ しめじ・ねぎ	しょうゆ・豆みそ 鶏がらスープ・みりん	豚肉・鶏肉
28 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	もみじおろしハンバーグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖・ぶどう糖・中双糖	豚脂	トマト・にんじん	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
	おからの炒り煮	おから・鶏肉・油あげ 豆乳		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・ねぎ	酒・和風だし・しょうゆ 塩	大豆・鶏肉
	白菜のみそ汁	かつお節	わかめ いわし節	里いも			白菜・たまねぎ えのきたけ	白こじみそ	
29 (火)	はくはん			米					
	焼きそばのみそかけ	さば		砂糖				豆みそ・酒・みりん	さば
	赤しそ和え			砂糖		赤しそ	だいこん・きゅうり とうもろこし	塩	
	きのご汁	鶏肉・油あげ かつお節		里いも		にんじん	しめじ・しいたけ えのきたけ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
30 (水)	ナン			小麦粉・砂糖	なたね油 ショートニング			塩・イースト	小麦
	揚げぎょうざ	豚肉・大豆粉 大豆たんぱく		小麦粉・でんぶん 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
	カラフルポテト			じゃがいも		にんじん	とうもろこし グリーンピース	塩・こしょう・コンソメ	
	キーマカレー	鶏肉・大豆・レンズ豆		なたね油		にんじん・赤ピーマン トマト	にんにく・しょうが たまねぎ	ノンアレルギーカレールウ スープストック・こしょう ウスターソース・酒 ガラマサラー・塩	鶏肉・大豆
31 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	かぼちゃコロッケ			小麦粉・パン粉・砂糖 じゃがいも・でんぶん	なたね油・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・大豆
	ミートライス	豚肉・鶏肉		米粉	なたね油	にんじん・バジル	しょうが・にんにく たまねぎ	酒・ウスターソース ケチャップ・コンソメ	豚肉・鶏肉
	マカロニスープ	ウインナー・かまぼこ		マカロニ	なたね油	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ	スープストック コンソメ・塩・こしょう	豚肉・小麦
	オレンジゼリー			砂糖			オレンジ		オレンジ

※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。