

# 令和6年度 11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 5大栄養素 6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				
1 (金)	かきまわし	鶏肉・油あげ		米・大麦・こんにやく 中双糖	なたね油	にんじん	しいたけ・ごぼう・枝豆	酒・和風だし・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆	
	ししゃものいそべ揚げ きゅうりともやしの 和え物		ししゃも・青のり	小麦粉・でんぷん	大豆油		きゅうり・もやし・白菜	薄口しょうゆ・和風だし みりん	小麦・大豆	
	ペーめん汁	かまぼこ・かつお節		米麺		にんじん・ほうれんそう	たけのこ	薄口しょうゆ・塩		
5 (火)	麦ごはん			米・大麦						
	春巻き	大豆粉・豚肉		小麦粉・でんぷん はるさめ・砂糖・水あめ 加工でんぷん コーンフラワー	豚脂・ショートニング 大豆油・植物油脂	にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが	塩・しょうゆ こしょう・ポークエキス	小麦・豚肉・大豆	
	ピビンバ	牛肉・豚肉		砂糖	なたね油	にんじん・ほうれんそう	にんにく・しょうが しいたけ・大豆もやし	豆板醤・酒・しょうゆ	豚肉・牛肉・大豆	
6 (水)	ハンバーグの デミグラスソースかけ	大豆たんぱく・鶏肉		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング	じゃがいも・砂糖 加工でんぷん	豚脂	塩・ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース	小麦・乳 鶏肉・豚肉・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	小麦・乳
	根菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳・生クリーム		なたね油	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・れんこん だいこん	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	鶏肉・小麦・豚肉・乳	
7 (木)	はくはん			米						
	豚肉のかりん揚げ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ・和風だし みりん	豚肉・大豆	
	大根と厚揚げの煮物	厚揚げ		砂糖		にんじん	だいこん	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆	
8 (金)	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん・こまつな	しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩		
	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	
11 (月)	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・きゅうり・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆	
	ナポリタンソース	豚肉・ウインナー・豆乳		中双糖・でんぷん	オリーブ油	にんじん・トマト ピーマン	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	酒・スープストック・塩 こしょう ウスターソース ケチャップ ノンアレルギーハヤシルウ	豚肉・大豆	
	麦ごはん			米・大麦						
12 (火)	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉					しょうが	しょうゆ・酒・みりん	鶏肉	
	西美濃野菜のおひたし	花かつお	塩こんぶ	砂糖		こまつな	きゅうり・もやし	みりん・薄口しょうゆ	小麦・大豆	
	豆乳みそ汁	豆腐・油あげ かつお節 豆乳	いわし節			にんじん	白菜・だいこん・しめじ ねぎ	白こじみそ	大豆	
13 (水)	はくはん			米						
	あじのみそたれ	あじ		砂糖				豆みそ・酒・みりん		
	じゃがいもと 野菜の煮物	はんぺん		じゃがいも・こんにやく 砂糖		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ・みりん 和風だし		
14 (木)	具だくさん汁	油あげ・かつお節		さつまいも		にんじん・こまつな	ごぼう・えのきたけ だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆	
	南蛮みかん						みかん			
	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	
15 (金)	白身魚の 南蛮みかんソース	ほき		でんぷん・砂糖	大豆油		みかん・レモン	酒・米酢・しょうゆ	大豆	
	青菜のナッツあえ				アーモンド	こまつな・ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	アーモンド	
	ミネストローネ	ウインナー・大豆		マカロニ・じゃがいも		にんじん・トマト	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・小麦・大豆	
18 (月)	麦ごはん			米・大麦						
	厚揚げのねぎたれかけ	生揚げ		砂糖・でんぷん	なたね油		ねぎ	酒・しょうゆ・米酢	大豆	
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉・大豆	ひじき	こんにやく・砂糖	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	豚肉・大豆	
19 (火)	豚汁	豚肉・油あげ かつお節	いわし節	里いも		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	酒・豆みそ 白こじみそ	豚肉・大豆	
	麦ごはん(委託)			米・大麦						
	豚肉とごぼうの 揚げがらめ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		ごぼう・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	豚肉・大豆	
20 (水)	豆腐と野菜の炒めもの	豆腐・まぐろ油漬 花かつお			ごま油	にら	もやし・キャベツ	塩・薄口しょうゆ・酒	大豆・ごま	
	春雨のスープ	ハム		はるさめ		にんじん・チンゲンサイ	しいたけ	中華だし・薄口しょうゆ 塩・こしょう	豚肉	
	麦ごはん			米・大麦						
21 (木)	五目玉子焼き	卵	ひじき	でんぷん・砂糖	なたね油	にんじん・ほうれんそう	グリーンピース・しいたけ	みりん・塩・しょうゆ 穀物酢	卵・小麦・大豆	
	切り干し大根のあえ物			砂糖	なたね油・ごま	にんじん・こまつな	切り干し大根 とうもろこし	しょうゆ・和風だし・塩	ごま	
	きのこのみそ汁	厚揚げ かつお節	わかめ いわし節	じゃがいも			えのきたけ・しいたけ しめじ	麦みそ・白こじみそ	大豆	

日 (曜)	3つの食品群 5大栄養素 6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			
19 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	さつまいもスティック			さつまいも	大豆油				塩
	大根サラダ							ほうれん草・にんじん	だいこん・とうもろこし きゅうり
20 (水)	イタリアンドレッシング							イタリアンドレッシング	
	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
	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
21 (木)	とりにく・トマトだれ	鶏肉				じゃがいも・砂糖			にんにく・しょうが
	せん切りじゃがいもの サラダ								塩・こしょう・カレー粉 スープストック ローレル ウスターソース ノンアレルギーカレーパウ
	かぼちゃポタージュ	ベーコン	牛乳・生クリーム						塩・イースト
22 (金)	はくはん			米					
	メンチカツ	かつお節 豚肉	いわし節	小麦粉・パン粉・米粉 コーンスターチ・砂糖 水あめ・加工でんぷん	豚脂・大豆油				セロリー・たまねぎ
	炒り豆腐	まぐろ油漬・豆腐	ひじき	砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	和風だし・薄口しょうゆ	大豆
25 (月)	いものこ汁	鶏肉・かつお節				里いも・こんにやく			酒・薄口しょうゆ・塩
	麦ごはん			米・大麦					
	鮭のこうじ焼き	さけ							塩こうじ
26 (火)	五目豆	鶏肉・大豆	こんぶ	こんにやく・砂糖	なたね油	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
	大根のみそ汁	豆腐・油あげ かつお節	わかめ いわし節						だいこん・えのきたけ ねぎ
	麦ごはん			米・大麦					
27 (水)	ペイクドポテト			じゃがいも・ぶどう糖	パーム油	パセリ			塩・こしょう
	マカロニと青菜のサラダ								きゅうり・とうもろこし
	ノンエッグマヨネーズ								
28 (木)	ハヤシルソース	豚肉						なたね油	トマト・にんじん
	はくはん			米					
	さばの竜田揚げ	さば		でんぷん	大豆油				しょうが
29 (金)	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	にんにく・切り干し大根 しいたけ	酒・しょうゆ・豆板醤	豚肉・ごま
	里芋と鶏団子のみそ汁	鶏肉・かつお節 えんどう豆たんぱく	海藻ミネラル いわし節	でんぷん・砂糖・里いも		にんじん	たまねぎ・だいこん えのきたけ・ねぎ	発酵調味料・塩 こしょう・白こじみそ 麦みそ	鶏肉
	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
30 (土)	トマトオムレツ	卵		でんぷん・砂糖		オリーブ油・なたね油	にんじん・トマト		塩・穀物酢・ケチャップ
	フルーツミックス								みかん・パインアップル もも・りんご
	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	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
31 (日)	麦ごはん			米・大麦					
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ・かつお粉	青のり	小麦粉・米粉	大豆油				塩
	筑前煮	鶏肉		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・しいたけ れんこん・たけのこ 枝豆	和風だし・酒・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
1 (月)	さつまい	豆腐 かつお節	いわし節	さつまいも					だいこん・白菜・ねぎ
	キムチチャーハン	豚肉		米・大麦	ごま油	にんじん	にんにく	酒・しょうゆ・塩	豚肉・ごま・大豆
	野菜焼売	小麦たんぱく 大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		小麦粉・パン粉・砂糖 水あめ・加工でんぷん	豚脂	にんじん・ほうれんそう	とうもろこし・たまねぎ しょうが	こしょう・中華だし	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
2 (火)	春雨のサラダ			はるさめ・砂糖	なたね油	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	豚肉・鶏肉
	わかめスープ		わかめ						たまねぎ・もやし・ねぎ 鶏豚湯・こしょう 薄口しょうゆ

## ※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・マカダミアナッツ・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。

- ★ 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。