

令和6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			
		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		
3 (月)	はくはん			米					
	ぶりの照り焼き	ぶり		砂糖				しょうゆ・酒・みりん	
	ちらし寿司の具	まぐろ水煮・油あげ		砂糖		にんじん	しょうが漬け・しいたけ れんこん・枝豆	酒・薄口しょうゆ 和風だし	大豆
	手まり麩のすまし汁	かつお節		麩			えのきたけ・だいこん たまねぎ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	小麦
	お祝いデザート(中・海特)	豆乳		砂糖・液糖・水あめ ぶどう糖			いちご		大豆
4 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉			なたね油		しょうが	しょうゆ・酒・みりん	鶏肉
	青菜のあえ物			砂糖		こまつな・にんじん	白菜・とうもろこし	しょうゆ・和風だし	
	なめこのみそ汁	豆腐	いわし節	里いも			なめこ・だいこん・ねぎ	豆みそ	大豆
5 (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
	白身魚のオーロラソースがけ	メルルルーサ		でんぶん	大豆油 ノンエッグマヨネーズ		レモン・にんにく	酒・ケチャップ ウスターソース	大豆
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン			なたね油	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	チキンコンソメ・塩 こしょう・しょうゆ	鶏肉・豚肉・小麦 大豆
	ポテキャベスープ			じゃがいも	オリーブ油	パセリ	にんにく・しめじ キャベツ	スープストック・塩 こしょう	
6 (木)	はくはん			米					
	かぼちゃコロッケ			小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖	なたね油・大豆油	かぼちゃ	たまねぎ	塩	小麦・大豆
	赤しそ和え			砂糖		にんじん・赤じそ	キャベツ・もやし きゅうり	塩	
	ゆばのすまし汁	鶏肉・かまぼこ・ゆば かつお節					えのきたけ・たまねぎ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
7 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	ペイクドポテ			じゃがいも	植物油脂		にんにく	塩・こしょう	
	大根サラダ			砂糖	なたね油	こまつな・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	
	ミートソース	豚肉・牛肉			オリーブ油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ デミグラスソース スープストック・塩 こしょう	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
10 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	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
	きゅうりの塩昆布あえ		塩こんぶ	砂糖		にんじん	キャベツ・きゅうり もやし	みりん・薄口しょうゆ	小麦・大豆
	豆腐ときのこのすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節					たまねぎ・しめじ えのきたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
11 (火)	はくはん			米					
	いわしの梅煮	花かつお	いわし	でんぶん・砂糖・水あめ				発酵調味料・梅肉加工品 しょうゆ・昆布だし・梅酢	小麦・大豆
	五目豆	大豆	こんぶ	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう	和風だし・しょうゆ みりん・酒	大豆
	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節	里いも		にんじん	だいこん・ねぎ	酒・豆みそ 白こうじみそ	豚肉・大豆
12 (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
	肉団子のケチャップソース	大豆たんぱく・鶏肉		でんぶん・水あめ・砂糖	大豆油 チキンオイル		キャベツ・たまねぎ	塩・ケチャップ ウスターソース しょうゆ	鶏肉・大豆
	こんにやく入りキャベツサラダ			こんにやく・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	
	冬野菜のクリームスープ		牛乳		なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう れんこん・白菜・枝豆	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ 白こうじみそ	小麦・豚肉・大豆・乳
13 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ		でんぶん・米粉	大豆油			カレー粉	大豆
	ひじきのそぼろ炒め	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		酒・しょうゆ・和風だし	鶏肉・大豆
	けんちん汁	鶏肉・豆腐・かつお節				にんじん	ごぼう・だいこん しいたけ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
	チョコクレープ	大豆粉・豆乳		米粉・砂糖・液糖 水あめ	大豆油 加工油脂			ココア 小麦不使用しょうゆ	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、海津市、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、海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＞
または、右側の二次元コード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			
		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		
14 (金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	ほうれん草オムレツ	卵		でんぶん・砂糖	大豆油	ほうれんそう		塩・穀物酢・黒こしょう	卵・大豆
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	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・トマト	にんにく・たまねぎ りんご・枝豆	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ルウ	豚肉・りんご・大豆
17 (月)	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	豚肉
	きんぴらごぼう	さつまあげ		こんにやく・砂糖	なたね油	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	
	野菜のみそ汁	豆腐 かつお節	いわし節			にんじん	たまねぎ・えのきたけ だいこん・ねぎ	豆みそ・白こうじみそ	大豆
18 (火)	麦ごはん			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・塩 しょうゆ	さば
	高野豆腐のみそ炒め	豚肉・高野豆腐		砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・しめじ	酒・和風だし・しょうゆ 豆みそ・みりん	豚肉・大豆
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん	だいこん・たけのこ しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
19 (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
	メンチカツ	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
	じゃがいもときゅうりのサラダ			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	きゅうり・とうもろこし	米酢・薄口しょうゆ・塩	
	ミネストローネ	ウインナー・大豆				にんじん・トマト かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉・大豆
21 (金)	キムたくごはん	豚肉		米	なたね油		たくあん漬け はくさいキムチ・ねぎ	しょうゆ・塩・こしょう 中華だし	豚肉・大豆
	チキンのヤンニョムソース	鶏肉		でんぶん・砂糖	大豆油		にんにく	酒・ケチャップ コチュジャン・しょうゆ みりん	鶏肉・大豆
	春雨サラダ			はるさめ・砂糖	なたね油	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	中華スープ					にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	中華だし・酒 鶏がらスープ・塩 こしょう・薄口しょうゆ	鶏肉
24 (月)	梅わかめごはん		わかめ	米・大麦・ぶどう糖 でんぶん			梅	塩・昆布エキス	
	トンカツ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉		小麦粉・パン粉 コーンスターチ・液糖	ショートニング・大豆油			塩・黒こしょう イースト	小麦・豚肉・大豆
	炒り豆腐	まぐろ水煮・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
	花かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節					だいこん・えのきたけ たけのこ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
25 (火)	お祝いデザート(小)	豆乳		砂糖・液糖・水あめ ぶどう糖			いちご		大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	魚の米粉オープン焼き	メルルーサ・豆乳・大豆		さつまいも・米粉	なたね油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう	しめじ	酒・白こうじみそ	大豆
	切り干し大根の土佐和え 大根とたまねぎのみそ汁	油あげ・花かつお かつお節	いわし節	砂糖	なたね油	にんじん・こまつな にんじん	切り干し大根 たまねぎ・だいこん ねぎ	和風だし・酒・しょうゆ 豆みそ・麦みそ	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・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・パナナ・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
- 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 있습니다。
- 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。

.....