

令和7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 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 (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
	さげのカレーマヨ焼き	さげ			ノンエッグマヨネーズ			塩・白ワイン・カレー粉	さげ・大豆
	きゅうりサラダ			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 キャベツ	米酢・薄口しょうゆ・塩	
2 (木)	ミネストローネ	ベーコン・大豆				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
	麦ごはん			米・大麦					
	根菜つくねのあんかけ	大豆たんぱく・鶏肉		里いも・でんぶん・砂糖 こんにやく粉	豚脂・なたね油		ごぼう・たまねぎ れんこん・しょうが	発酵調味料・塩・こしょう しょうゆ・みりん	鶏肉・豚肉・大豆
	キャベツのみそ炒め	豚肉		砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん	キャベツ・たまねぎ もやし	白ワイン・豆みそ しょうゆ・鶏がらスープ	豚肉・鶏肉
3 (金)	豆腐ときのこのすまし汁	豆腐・かつお節					だいこん・しめじ しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	いわしの梅煮	いわし		でんぶん・砂糖		しそ		梅肉・みりん・塩 しょうゆ	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
6 (月)	豚汁	豚肉・豆腐・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・白こうじみそ	豚肉・大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	十五夜バーグ	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖	豚脂	トマト	たまねぎ・しょうが にんにく	塩	鶏肉・豚肉・大豆
	里芋と大根の煮物	まぐろ油漬け		里いも・砂糖		にんじん・こまつな	だいこん	和風だし・酒・しょうゆ	大豆
7 (火)	月見汁	かまぼこ・豆腐 かつお節				にんじん	たまねぎ・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	麦ごはん			米・大麦					
	さばの塩焼き	さば						酒・塩	さば
	たくあん和え						キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ・塩	
8 (水)	根菜みそ汁	豆腐・かつお節	いわし節	里いも		にんじん	ごぼう・れんこん・ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
	オレンジ						オレンジ	オレンジ	オレンジ
	黒食パン		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
	白身魚のオーロラソース	たら		でんぶん	大豆油 ノンエッグマヨネーズ		レモン・にんにく	白ワイン・ケチャップ ウスターソース	大豆
9 (木)	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
	トマトポテトスープ	ベーコン		じゃがいも	なたね油	トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ	スープストック・塩・こしょう	豚肉
	にんじんごはん	鶏肉		米・砂糖	なたね油	にんじん		白ワイン・しょうゆ・和風だし	鶏肉
	かぼちゃと小魚の揚げがらめ		かたくちいわし	でんぶん・砂糖・水あめ	大豆油	かぼちゃ		塩・しょうゆ・みりん・酒	大豆
10 (金)	青菜の炒め物	ベーコン			なたね油	こまつな	キャベツ・もやし	オ伊斯ターソース・塩 こしょう	豚肉
	なすのみそ汁	豆腐・油あげ・かつお節	いわし節				なす・えのきたけ・ねぎ	白こうじみそ・豆みそ	大豆
	ソフトめん			小麦粉			塩	小麦	
	豚肉の黒糖焼き	豚肉		黒砂糖				赤ワイン・みりん・しょうゆ	豚肉
14 (火)	にんじんしりしり	まぐろ水煮		砂糖	なたね油・ごま	にんじん・こまつな		和風だし・薄口しょうゆ 酒・みりん	ごま
	沖縄そば風つけ汁	豚肉・油あげ・かまぼこ かつお節				にんじん	しいたけ・ねぎ	酒・しょうゆ・塩 みりん・鶏がらスープ	豚肉・大豆・鶏肉
	麦ごはん			米・大麦					
	さわらのねぎみそがけ	さわら		砂糖			しょうが・ねぎ	酒・しょうゆ・みりん・豆みそ	
15 (水)	炒り豆腐	まぐろ油漬け・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
	さわにわん	豚肉・かつお節		こんにやく			ごぼう・だいこん・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩 黒こしょう	豚肉
	食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉		米粉・砂糖			たまねぎ	塩・白ワイン マスタード・みりん しょうゆ	りんご・鶏肉・小麦 豚肉・大豆
17 (金)	大根サラダ			砂糖	なたね油	こまつな	だいこん・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
	カレースープ			じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ 枝豆	スープストック・ガラムマサラ ノンアレルギーカレールウ ウスターソース・塩・こしょう	大豆
	はくはん			米					
	ちくわのみもじ揚げ	ちくわ		米粉・でんぶん	大豆油	にんじん		カレー粉・パプリカ	大豆
18 (土)	根菜と豚肉の炒め物	豚肉		さつまいも・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	れんこん	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉
	なめこのみそ汁	豆腐・かつお節	いわし節				なめこ・だいこん・ねぎ	豆みそ	大豆
	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	揚げショウロンボウ	小麦たんぱく・豚肉 鶏肉		小麦粉・パン粉 でんぶん・砂糖	大豆油		たまねぎ	塩・しょうゆ・こしょう	鶏肉・小麦・豚肉 大豆
19 (日)	中華サラダ			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	
	豆乳マラータَن	豚肉・豆腐・豆乳		はるさめ	なたね油・ごま油	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・白菜 えのきたけ	白ワイン・鶏がらスープ しょうゆ・甜面醬 豆板醤	鶏肉・ごま・豚肉 小麦・大豆

※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	その他の野菜・果物		
20 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のトマトおろしだれ	鶏肉		砂糖・でんぶん		トマト	しょうが・たまねぎ ビクルス	白ワイン・しょうゆ みりん	鶏肉
	きゅうりの塩昆布あえ		塩こんぶ	砂糖		にんじん	きゅうり・キャベツ もやし	みりん・薄口しょうゆ	小麦・大豆
	切り干し大根のみそ汁	油あげ・豆腐 かつお節	いわし節	じゃがいも			えのきたけ 切り干し大根・ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
21 (火)	はくはん			米					
	アジのみそがらめ	あじ		でんぶん・砂糖	大豆油			白ワイン・しょうゆ 豆みそ・みりん	大豆
	さつまいものきんぴら	さつまあげ		こんにやく・さつまいも 砂糖	なたね油	にんじん		和風だし・しょうゆ	
	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	だいこん・えのきたけ しいたけ	薄口しょうゆ・塩	
22 (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	大豆油			塩・穀物酢	卵・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		キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン	薄口しょうゆ	
	秋野菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	さつまいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・れんこん しめじ	白ワイン・白こうじみそ 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
23 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	焼きぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉		小麦粉・米粉 コーンスターチ・砂糖	ごま油・なたね油・豚脂	にら	キャベツ・たまねぎ	酒・塩・しょうゆ オ伊斯ターソース	鶏肉・ごま・小麦 豚肉・大豆
	豚キムチ丼の具	豚肉		しらたき・砂糖	なたね油	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ	白ワイン・しょうゆ・塩 鶏がらスープ	豚肉・鶏肉・大豆
	春雨スープ			じゃがいも・はるさめ		にんじん・チンゲンサイ	もやし	中華だし・鶏豚湯 薄口しょうゆ・塩・こしょう	豚肉・鶏肉
24 (金)	うどん	小麦たんぱく		小麦粉				塩	小麦
	ししゃものいそべ揚げ		ししゃも・青のり	米粉・でんぶん	大豆油				大豆
	高野豆腐の煮物	高野豆腐		砂糖		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ	酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	大豆
	野菜みそうどんの汁	鶏肉 かつお節	いわし節			にんじん	白菜・だいこん・しめじ ねぎ	酒・みりん・白こうじみそ 鶏がらスープ・豆みそ	鶏肉
27 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のきのこあんがらめ	豚肉		砂糖・でんぶん	なたね油		えのきたけ	酒・しょうゆ・みりん	豚肉
	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	油あげ・豆腐・かつお節		里いも		にんじん	だいこん・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆
28 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぶん・砂糖	大豆油		しょうが	白ワイン・しょうゆ みりん・和風だし	大豆
	赤しそあえ			砂糖		赤じそ	キャベツ・きゅうり もやし	塩	
	さつま汁	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	だいこん・しめじ・ねぎ	酒・麦みそ・白こうじみそ	鶏肉・大豆
29 (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
	ベイクドポテト			じゃがいも	なたね油		にんにく	塩・こしょう	
	青菜のソテー				なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし しめじ	スープストック・塩 こしょう	
	キーマカレー	豚肉・レンズ豆		米粉	なたね油	にんじん・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・枝豆	ナツメグ・カレー粉・塩 ガラムマサラ・ケチャップ ウスターソース	豚肉・大豆
30 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	白身魚の竜田揚げ	メルルーサ		でんぶん	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒	小麦・大豆
	大根と豚肉の炒め煮	豚肉		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	だいこん・しめじ みりん	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉
	白菜のみそ汁	豆腐・かつお節	いわし節			にんじん	白菜・もやし・ねぎ	麦みそ・白こうじみそ	大豆
31 (金)	きのこ入りピラフ	鶏肉		米・大麦	なたね油	にんじん	たまねぎ・しめじ エリンギ・枝豆	白ワイン・こしょう スープストック・塩	鶏肉・大豆
	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	鶏肉・大豆
	マカロニスープ	かまぼこ		マカロニ		トマト・パセリ	キャベツ・たまねぎ	コンソメ・こしょう スープストック・塩	小麦
	ハロウィンデザート	豆乳		砂糖・液糖・水あめ カラメル		かぼちゃ		塩	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・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、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。

