

# 令和7年度 1月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		アレルゲン28品目 えび・かに・小麦・そば くるみ・卵・乳・落花生	
	おもに体をつくるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品			
	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		
8 (木)	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	
	赤しそ和え		砂糖		にんじん・赤じそ	キャベツ・大豆もやし きゅうり	塩	
	けんちん汁	豆腐・かつお節	里いも		にんじん	だいこん・しいたけ ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	
9 (金)	ソフトめん		小麦粉				塩	
	豆腐ハンバーグ	豆腐・大豆たんぱく 鶏肉	でんぶん・砂糖	豚脂	たまねぎ	みりん・塩・香辛料	鶏肉・小麦・豚肉 大豆	
	ごぼうサラダ		砂糖	なたね油		ごぼう・キャベツ きゅうり・とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	
	肉みそソース	豚肉		砂糖・でんぶん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ 中華だし・塩	
13 (火)	麦ごはん		米・大麦					
	たらのあんからめ	たら	でんぶん・砂糖	大豆油		白ワイン ウスター・ソース しょうゆ・中華だし	大豆	
	ひじきのそぼろ炒め	鶏肉・大豆	ひじき	こんにゃく・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	
	だいこんのみそ汁	豆腐・油あげ かつお節			にんじん	だいこん・ねぎ	豆みそ	
14 (水)	米粉ロールパン	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	
	ハンバーグの デミグラスソース	大豆たんぱく・鶏肉	じゃがいも・砂糖	豚脂	たまねぎ・しめじ	塩・ケチャップ ウスター・ソース 赤ワイン・香辛料 デミグラスソース	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・ゼラチン・大豆	
	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	
	ペーコンと冬野菜の クリームスープ	ペーコン	牛乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・白菜・ごぼう れんこん	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	
15 (木)	麦ごはん		米・大麦					
	ぶりの甘酢だれ	ぶり	砂糖・でんぶん			白ワイン・しょうゆ 米酢・ケチャップ		
	五目豆	鶏肉・大豆	こんにゃく・砂糖		にんじん	ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ みりん	
	もち麩のすまし汁	かまぼこ・かつお節	麸			だいこん・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
16 (金)	りんごのデザート	大豆粉・豆乳	米粉・コーンフラワー 砂糖・液糖・水あめ	植物油 ショートニング	りんご		りんご・大豆	
	麦ごはん(委託)		米・大麦					
	ぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉・鶏肉 小麦たんぱく	小麦粉・米粉 でんぶん・砂糖 水あめ	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 オイスター・ソース	鶏肉・ごま・小麦 豚肉・大豆	
	野菜のナムル		砂糖	なたね油	チンゲンサイ・にんじん	大豆もやし・だいこん	米酢・鶏がらスープ 薄口しょうゆ	
19 (月)	麻婆豆腐	豚肉・豆腐	砂糖・でんぶん	ごま油	にら	しょうが・にんにく ねぎ・たけのこ	豆板醤・白ワイン 中華だし・豆みそ しょうゆ	
	麦ごはん		米・大麦					
	豚肉のみかんソース	豚肉	米粉・砂糖	なたね油		みかん・レモン	白ワイン・米酢 しょうゆ	
	西美濃野菜のあえ物		塩こんぶ	砂糖	こまつな・にんじん	きゅうり・もやし	みりん・薄口しょうゆ	
20 (火)	ペーメン汁	油あげ・かまぼこ かつお節		米麺	にんじん	だいこん・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
	麦ごはん		米・大麦					
	さばの照り焼き	さば	砂糖				酒・しょうゆ・みりん	
	豚肉と根菜キムチ どんぶりの具	豚肉	しらたき・砂糖		にんじん	しょうが・たまねぎ ごぼう・れんこん はくさいキムチ	白ワイン・しょうゆ 鶏がらスープ	
21 (水)	さつまいものみそ汁	かつお節	いわし節	さつまいも		たまねぎ・えのきたけ ねぎ	白こうじみそ	
	食パン	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			酒・しょうゆ・みりん	
	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・イースト こしょう・ナツメグ	小麦・豚肉・大豆	
	青菜のソテー			なたね油	ほうれんそう・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	
	ポテトスープ	ペーコン		トマト・パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉	

★ この表はこんなことに利用してください。

★ 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。

- 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。

★ 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>



日 (曜)	3つの食品群		赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		アレルゲン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となる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		アレルゲン28品目 えび・かに・小麦・そば くるみ・卵・乳・落花生			
	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	アレルゲン28品目 えび・かに・小麦・そば くるみ・卵・乳・落花生	アレルゲン28品目 えび・かに・小麦・そば くるみ・卵・乳・落花生		
22 (木)	麦ごはん	米・大麦								
	オムレツ	卵	でんぶん・砂糖	大豆油					塩・醸造酢	
	根菜サラダ		砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん だいこん	ごぼう・れんこん だいこん	薄口しょうゆ・米酢・塩	卵・大豆	
	トマトチキンカレー	鶏肉・豆乳			じゃがいも	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ りんご	赤ワイン・ローレル こしょう スープストック ウスター・ソース ケチャップ ノンアレルゲンカレールウ	りんご・鶏肉・大豆	
23 (金)	麦ごはん	米・大麦								
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり	でんぶん・米粉	大豆油				大豆	
	たくあん和え				ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ	ごま	
	ちゃんこ鍋汁	豆腐・大豆たんぱく 鶏肉・かつお節 えんどう豆たんぱく		でんぶん・砂糖		にんじん	たまねぎ・しいたけ しめじ・白菜・ねぎ	発酵調味料・塩 しょうゆ・鶏がらスープ 香辛料	大豆・鶏肉	
26 (月)	きんぎよめし	鶏肉		米・砂糖	なたね油	にんじん	しいたけ	白ワイン・しょうゆ 和風だし	鶏肉	
	五平もち	大豆		米・でんぶん・砂糖				酒・塩・しょうゆ	大豆	
	具だくさんすたて汁	豚肉・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	白ワイン・白こうじみそ しょうゆ	豚肉・大豆	
	麦ごはん	米・大麦								
27 (火)	ザンギ	鶏肉	でんぶん	大豆油				白ワイン・しょうゆ	鶏肉・大豆	
	もやしの炒め物				なたね油	にんじん	にんにく・キャベツ しょうゆ・みりん	りんご		
	どさんこ汁	さけ	いわし節	じゃがいも		にんじん	たまねぎ・とうもろこし ねぎ	塩・白ワイン・豆みそ	さけ	
	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	
28 (水)	くじらのケチャップソース	くじら肉		でんぶん・砂糖	大豆油			しょうゆ	大豆	
	甘酢あえ			砂糖		にんじん	白菜・きゅうり	米酢・しょうゆ		
	脱脂粉乳入り カレーシューティー	豚肉	脱脂粉乳	じゃがいも	なたね油	にんじん	たまねぎ	ノンアレルゲンカレールウ	豚肉・小麦・乳	
	ミルメークコーヒー			砂糖・液糖				コーヒー・塩		
29 (木)	はくはん			米						
	白身魚の サルサソースかけ	たら		米粉・砂糖	なたね油	トマト	にんにく・たまねぎ	白ワイン・赤ワイン ケチャップ・塩 チリ・パウダー		
	タコスの具	豚肉		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	赤ワイン・塩・こしょう ウスター・ソース カレー粉・チリ・パウダー	豚肉・大豆	
	ボンレス	豚肉			大豆油					