

# 令和8年度 6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29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			
		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 (月)	麦ごはん 白身魚のトマトだれ 赤しそ和え	ほき		米・大麦 でんぷん・砂糖	大豆油	トマト		塩・白ワイン・しょうゆ	大豆
2 (火)	ペーめん汁 麦ごはん シューマイ	油あげ・かつお節		米・大麦 小麦粉・パン粉 でんぷん・砂糖・水あめ			しょうが・たまねぎ	塩・香辛料	小麦・豚肉
3 (水)	ピーマンの炒め物 中華スープ	豚肉		ピーマン	なたね油	にんじん	たけのこ・キャベツ	酒・しょうゆ 鶏がらスープ・塩	豚肉・鶏肉
4 (木)	黒パン あじのフリッター 青菜とポテトのソテー ミネストローネ		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
5 (金)	あじのフリッター 青菜とポテトのソテー ミネストローネ	あじ		米粉・でんぷん	大豆油			塩・こしょう	大豆
6 (土)	麦ごはん オムレツ かみかみごぼうサラダ	ベーコン		じゃがいも	なたね油	にんじん・こまつな		コンソメ・塩・こしょう	豚肉
7 (日)	麦ごはん オムレツ かみかみごぼうサラダ	大豆			なたね油	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	大豆
8 (月)	麦ごはん オムレツ かみかみごぼうサラダ			米・大麦 でんぷん・砂糖	大豆油			塩・醸造酢	卵・大豆
9 (火)	チキンカレー	鶏肉・豆乳		じゃがいも	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	
10 (水)	麦ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ こんにやくのきんぴら みそけんちん汁			米・大麦 砂糖・でんぷん	なたね油	しょうが		酒・しょうゆ・みりん	豚肉・大豆
11 (木)	麦ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ こんにやくのきんぴら みそけんちん汁	厚揚げ・豚肉		こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		しょうゆ・和風だし	
12 (金)	麦ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ こんにやくのきんぴら みそけんちん汁	豆腐・油あげ かつお節	いわし節	里いも		ごぼう・だいこん・ねぎ		白こじみそ	大豆
13 (土)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもとツナの煮物	豚肉		米・大麦 砂糖	なたね油	にんじん	しょうが	しょうゆ・みりん・酒	豚肉
14 (日)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもとツナの煮物	まぐろ油漬け		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	しょうゆ・和風だし みりん	大豆
15 (月)	かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				しめじ・だいこん・ねぎ		薄口しょうゆ・塩	大豆
16 (火)	麦ごはん いわしのかば焼き風 もやしの梅和え			米・大麦 でんぷん・砂糖	大豆油	しょうが		しょうゆ・酒・みりん	大豆
17 (水)	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節	こんにやく		だいこん・ごぼう・ねぎ		酒・豆みそ	豚肉・大豆
18 (木)	コッペパン ミートボールのケチャップソース		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
19 (金)	コッペパン ミートボールのケチャップソース	大豆たんぱく・豚肉 鶏肉		砂糖	なたね油・豚脂	トマト	しょうが・たまねぎ にんにく	塩・香辛料・ケチャップ ウスターソース	鶏肉・豚肉・大豆
20 (土)	キャベツのソテー			なたね油		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	
21 (日)	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも	なたね油	パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉
22 (月)	麦ごはん ししゃもの米粉揚げ ブルコギ丼の具			米・大麦 でんぷん・米粉	大豆油				大豆
23 (火)	麦ごはん ししゃもの米粉揚げ ブルコギ丼の具	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・もやし りんご・ねぎ	酒・しょうゆ 鶏がらスープ コチュジャン	りんご・鶏肉・豚肉 大豆
24 (水)	わかめスープ		わかめ			だいこん・えのきたけ ねぎ		塩	鶏肉
25 (木)	ソフトめん ペイコポテト グリーンサラダ			小麦粉	植物油脂	パセリ		塩・こしょう	小麦
26 (金)	肉みそソース	豚肉		砂糖	なたね油	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり 枝豆	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆
27 (土)	麦ごはん さばの香味焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁			米・大麦 砂糖	なたね油				
28 (日)	麦ごはん さばの香味焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	さば		ごま		ほうれんそう・にんじん	ねぎ・しょうが キャベツ	酒・みりん・しょうゆ しょうゆ・米酢	さば ごま 大豆
29 (月)	麦ごはん さばの香味焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	厚揚げ	いわし節			えのきたけ・たまねぎ ねぎ		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29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			
		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		
16 (火)	はくはん かぼちゃのからあげ 夏野菜の鶏ちゃん			米	大豆油	かぼちゃ		塩	大豆
17 (水)	豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節	わかめ			にんにく・なす たまねぎ・キャベツ		酒・しょうゆ・郡上みそ みりん	鶏肉・大豆
18 (木)	米粉パン さけのハニーレモン焼き		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
19 (金)	大根サラダ			砂糖	なたね油			白ワイン・こしょう しょうゆ	さけ
20 (土)	カレースープ	大豆		じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	だいこん・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・米酢	
21 (日)	麦ごはん おろしハンバーグ			米・大麦 じゃがいも・砂糖	豚脂			塩・イースト	小麦・乳
22 (月)	ひじきのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉・大豆		ひじき	なたね油	にんじん・さやいんげん		塩・香辛料 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
23 (火)	冷凍南濃みかん							酒・しょうゆ・和風だし	鶏肉・大豆
24 (水)	麦ごはん(委託) 鶏肉の南濃みかんソース	鶏肉				みかん・レモン		白ワイン・塩・こしょう 酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
25 (木)	きゅうりたっぷりポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ			じゃがいも		赤ピーマン・にんじん	きゅうり・とうもろこし		大豆
26 (金)	トマトとしいたけのスープ	豆腐				トマト・こまつな	たまねぎ・しいたけ	酒・中華だし 鶏がらスープ・塩 こしょう・薄口しょうゆ	大豆・鶏肉
27 (土)	麦ごはん さわらの塩こうじ焼き			米・大麦				白こじみそ・酒 塩こうじ	
28 (日)	高野豆腐の煮物	高野豆腐		砂糖		にんじん	たまねぎ・しいたけ 枝豆	和風だし・しょうゆ みりん	大豆
29 (月)	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		白こじみそ	大豆
30 (火)	はくはん かつおフライ 青菜のおかか和え おさく			米 小麦粉・パン粉・砂糖	大豆油	しょうが・たまねぎ とうもろこし・もやし		塩・しょうゆ	小麦・大豆
31 (水)	食パン スパイシーチキン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
1 (木)	キャベツとツナのコンソメ煮 かぼちゃのポタージュ	鶏肉			なたね油	にんじん	キャベツ・とうもろこし	カレー粉・こしょう・塩 コンソメ・塩・こしょう	鶏肉
2 (金)	五目ごはん	鶏肉・油あげ		米・こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・枝豆	スープストック・塩 こしょう	小麦・豚肉・乳
3 (土)	ハツシモおやき	大豆		米・でんぷん・砂糖				酒・和風だし 薄口しょうゆ・みりん	鶏肉・大豆
4 (日)	ちゃんこ鍋汁	豆腐・えんどう豆たんぱく 鶏肉・かつお節				にんじん	たまねぎ・もやし しめじ・キャベツ・ねぎ	酒・塩・しょうゆ みりん	大豆・鶏肉
5 (月)	一食うどん ちくわの磯辺揚げ	小麦たんぱく		小麦粉				塩	小麦
6 (火)	大根と厚揚げの煮物	まぐろ油漬け・厚揚げ		砂糖		にんじん・さやいんげん	だいこん	酒・しょうゆ・みりん 和風だし	大豆
7 (水)	きつねうどんの汁	鶏肉・油あげ・かつお節					たまねぎ・えのきたけ ねぎ	しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
8 (木)	麦ごはん 枝豆コロッケ			米・大麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも	なたね油・大豆油		枝豆	塩・こしょう	小麦・大豆
9 (金)	なすのみそ炒め 冬瓜のすまし汁	豚肉		砂糖	なたね油	甘長ピーマン・にんじん	なす・たまねぎ	酒・豆みそ・しょうゆ	豚肉
10 (土)	麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き	豚肉		砂糖				薄口しょうゆ・塩	大豆
11 (日)	ピーマンの炒め物			砂糖	なたね油	ピーマン・赤ピーマン にんじん	キャベツ・とうもろこし	和風だし・しょうゆ みりん	
12 (月)	おくらのみそ汁	厚揚げ かつお節	いわし節			オクラ	しめじ・たまねぎ	白こじみそ	大豆

## ※食物アレルギー原因物質(特定原材料 29品目)の表示について

食品表示基準に基づき、29品目の食品について表示してあります。

義務表示 9品目: えび・かに・カシューナッツ・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)

任意表示20品目: アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ビスタチオ・豚肉

マカミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

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29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

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29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。

④ 魚については、えび・かにを捕食している場合があります、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。

