

令和8年度 9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とになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品							
	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	
1 (火)	麦ごはん					米・大麦								
	枝豆コロッケ	大豆たんぱく				小麦粉・パン粉 じゃがいも コーンスターチ・砂糖	なたね油・大豆油			枝豆	塩・こしょう		小麦・大豆	
	フルーツミックス					カクテルゼリー				パインアップル・もも りんご			もも・りんご・大豆	
	夏野菜カレー	豚肉・豆乳					なたね油		トマト・かぼちゃ ピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす りんご	赤ワイン・スープストック ノンアレルギーカレールウ ウスター・ソース・塩 ケチャップ・カレー粉		豚肉・りんご・大豆	
2 (水)	丸パン			脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング				塩・イースト		小麦・乳	
	ハンバーグ	大豆たんぱく・鶏肉				じゃがいも・砂糖	豚脂			たまねぎ	塩・香辛料・ケチャップ ウスター・ソース・赤ワイン		鶏肉・豚肉・大豆	
	キャベツソテー					じゃがいも	なたね油		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう			
	トマトジュレエンススープ	ベーコン					なたね油		チンゲンサイ・にんじん トマト	セロリ・たまねぎ えのきたけ	スープストック・塩 こしょう		豚肉	
3 (木)	麦ごはん					米・大麦								
	あじの南蛮漬け	あじ				でんぶ・砂糖	大豆油		にんじん・パセリ	たまねぎ	しょうゆ・米酢		大豆	
	たくあん和え								にんじん	キャベツ・きゅうり たくあん漬け	薄口しょうゆ			
	モロヘイヤのみそ汁	厚揚げ				里いも		モロヘイヤ	なめこ		白ごじみそ 鰹がらスープ		大豆・鶏肉	
4 (金)	麦ごはん					米・大麦								
	厚揚げのトマトそぼろあん	豆乳・豚肉				でんぶ・砂糖	なたね油		トマト	しょうが	酒・しょうゆ・みりん		豚肉・大豆	
	春雨の和え物					はるさめ・砂糖	なたね油		にんじん	キャベツ・きゅうり	薄口しょうゆ・米酢・塩			
	豚汁	豚肉・豆腐 かつお節	いわし節			こんにゃく			にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	酒・豆みそ 白ごじみそ		豚肉・大豆	
7 (月)	麦ごはん					米・大麦								
	鶏肉のおろしかけ	鶏肉				でんぶ・砂糖	大豆油			だいこん	白ワイン・薄口しょうゆ みりん		鶏肉・大豆	
	なすのみそ炒め	豚肉				砂糖・でんぶ	なたね油		赤ピーマン	なす・キャベツ・ねぎ	漬・豆みそ 鰹がらスープ		豚肉・鶏肉	
	オクラのすまし汁	豆腐・かつお節	わかめ					オクラ	だいこん・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩		大豆		
8 (火)	麦ごはん					米・大麦								
	しゅうまい	豚肉				小麦粉・砂糖・水あめ でんぶ・パン粉				しょうが・たまねぎ	塩・香辛料		小麦・豚肉	
	豚キムチ丼の具	豚肉				砂糖	ごま油		にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・ねぎ ほうごいキムチ	酒・しょうゆ 鰹がらスープ		大豆・鶏肉・豚肉 大豆	
	冬瓜スープ	厚揚げ							チンゲンサイ	とうがん・しいたけ	鰹がらスープ・中華だし 薄口しょうゆ・塩		大豆・鶏肉	
9 (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	
	白身魚のレモンソース	ホキ				でんぶ・砂糖	大豆油			レモン	白ワイン・しょうゆ		大豆	
	せん切りじゃがいものサラダ					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			
	レタススープ	ベーコン				はるさめ	なたね油		チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ レタス	スープストック コンソメ・塩・こしょう		豚肉	
10 (木)	麦ごはん					米・大麦								
	つくね団子のねぎだれ	大豆たんぱく・鶏肉				でんぶ・水あめ	大豆油・なたね油 チキンオイル			キャベツ・たまねぎ にんにく・ねぎ	塩・香辛料 鰹がらスープ		鶏肉・大豆	
	こんにゃくのピリ辛炒め	さつまあげ				こんにゃく・砂糖	なたね油		にんじん・さやいんげん		しょうゆ・和風だし 一味唐辛子			
	かぼちゃのみそ汁	油あげ かつお節	いわし節						かぼちゃ	えのきたけ・キャベツ ねぎ	白ごじみそ		大豆	
11 (金)	ソフトめん					小麦粉							小麦	
	大豆と小魚の揚げがらめ	大豆		かたくちいわし		でんぶ・砂糖・水あめ	大豆油				塩・しょうゆ・みりん		大豆	
	ビーマンソテー	豚肉					なたね油		ビーマン・黄ビーマン 赤ビーマン	にんにく・キャベツ	白ワイン・鰹がらスープ 塩・こしょう		豚肉・鶏肉	
	カレーソース	豚肉・豆乳					なたね油		にんじん	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・りんご ウスター・ソース ノンアレルギーカレールウ	カレー粉・ケチャップ スープストック・塩 ウスター・ソース		豚肉・りんご・大豆	
14 (月)	麦ごはん					米・大麦								
	さばの竜田揚げ	さば				でんぶ	大豆油			しょうが	しょうゆ・白ワイン		さば・大豆	
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ				じゃがいも・砂糖	なたね油		にんじん・ビーマン	ごぼう	和風だし・しょうゆ・みりん			
	豆乳汁	鶏肉・油あげ 豆乳・かつお節				こんにゃく			にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩		鶏肉・大豆	
15 (火)	麦ごはん					米・大麦								
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		青のり		小麦粉	大豆油						小麦・大豆	
	ひじきとツナの煮物	まぐろ油漬け さつまあげ		ひじき		こんにゃく・砂糖	なたね油		にんじん		しょうゆ・酒・和風だし		大豆	
	大根のみそ汁	豆腐 かつお節	いわし節							だいこん・キャベツ えのきたけ・ねぎ	白ごじみそ・豆みそ		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とになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品			
	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	脂質	緑黄色野菜		その他の野菜・果物		
16 (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	
	鶏肉のスパイス焼き	鶏肉			なたね油		しょうが・にんにく	白ワイン・黒こしょう ガラムマサラ・塩	鶏肉	
	大豆とキャベツサラダ	大豆		砂糖	なたね油	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢・塩	大豆	
17 (木)	かぼちゃスープ		牛乳		なたね油	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう・ホワイトル	小麦・豚肉・乳	
	麦ごはん			米・大麦						
	オムレツ	卵		でんぶ・砂糖	大豆油			塩・醸造酢	卵・大豆	
18 (金)	タコライスの具	豚肉		でんぶ	なたね油	トマト・ピーマン パセリ	しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ きゅうり・漬け・レモン	赤ワイン・豆板醤・塩 コンソメ・ケチャップ ソース・ガラムマサラ	豚肉	
	ポテトスープ	ウインナー		じゃがいも	なたね油	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	スープストック・塩 こしょう	豚肉	
	麦ごはん(委託)			米・大麦						
19 (土)	豚肉のあんからめ	豚肉		でんぶ・砂糖	大豆油		しょうが	白ワイン・しょうゆ ウスターソース ケチャップ・中華だし	豚肉・大豆	
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ	砂糖	にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ・みりん		小麦・大豆	
20 (日)	なすのみそ汁	厚揚げ かつお節	いわし節				なす・しいたけ・ねぎ えのきたけ	白ごじみそ	大豆	
	麦ごはん			米・大麦						
	鶏肉と高野豆腐の みそがらめ	鶏肉・高野豆腐		でんぶ・砂糖	大豆油		しょうが	白ワイン・豆みそ みりん	鶏肉・大豆	
21 (月)	青菜のおかか和え	花かつお				こまつな	キャベツ・とうもろこし	しょうゆ・みりん 和風だし		
	五目汁	油あげ・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	大豆	
	赤しそごはん			米・大麦・砂糖		赤しそ				
22 (火)	お月見願ひき	かつお節・卵	いわし節	コーンスターチ 砂糖	なたね油	にんじん	とうもろこし グリーンピース・たけの こしいたけ	塩・しょうゆ 薄口しょうゆ・米酢 中華だし	卵・小麦・大豆	
	さいとめこんにやくの煮物			里いも・こんにやく 砂糖		にんじん	枝豆	和風だし・しょうゆ みりん	大豆	
	冬瓜のすまし汁	かまぼこ・豆腐 かつお節		はるさめ		こまつな	とうがん・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆	
23 (水)	月見デザート		寒天	砂糖・液糖・水あめ ぶどう糖	粉末油脂		みかん・レモン			
	麦ごはん			米・大麦						
	ししゃものかれー揚げ		ししゃも	小麦粉	大豆油			カレー粉	小麦・大豆	
24 (木)	切り干し大根のごま和え			砂糖	ごま油・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	油あげ・かつお節	いわし節	里いも			しめじ・しいたけ・ねぎ エリンギ・キャベツ	白ごじみそ	大豆	
	麦ごはん			米・大麦						
25 (金)	さんまの煮つけ	さんま		でんぶ・砂糖				みりん・しょうゆ・塩	小麦・大豆	
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉・大豆	
	わかめと大根のみそ汁	豆腐・かつお節	わかめ・いわし節				だいこん・えのきたけ	豆みそ	大豆	
26 (土)	小豆パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳	
	揚げぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉		小麦粉・でんぶ 水あめ・砂糖	大豆油・豚脂		キャベツ・しょうが	塩・しょうゆ・香辛料 オイスターソース	小麦・豚肉・大豆	
	フルーツナタデコ						パインアップル・りんご もも・ナタデコ		もも・りんご	
27 (日)	塩焼きそば	豚肉		中華めん	なたね油	にんじん	しょうが・ねぎ キャベツ・たまねぎ たけのこ	酒・鶏がらスープ 中華だし・塩・こしょう	小麦・豚肉・鶏肉	