令和８年度　１１月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日	3つの食品群	赤（あか）		黄（き）		緑（みどり）		調味料　等	※アレルゲン29品目
		おもに体をつくるもとになる食品		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とになる食品			
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
(曜)	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		
2 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	白身魚のトマトおろしだれ	たら		でんぷん・砂糖	大豆油	トマト	ピクルス	白ワイン・しょうゆ・みりん	大豆
	きゅうりと 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 みかん・レモン	米酢・薄口しょうゆ・塩	
	ベーめん汁	油あげ・かまぼこ かつお節		米麺		にんじん・ほうれんそう	だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆
4 (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
	ハンバーグの デミグラスソースかけ	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 デミグラスソース	牛肉・鶏肉・豚肉 小麦・ゼラチン・大豆
	ブロッコリーのソテー				オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	スープストック しょうゆ・塩・こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	コンソメ・ローレル・塩 こしょう	豚肉
5 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	ししゃものいそべあげ		ししゃも・青のり	米粉・でんぷん	大豆油				大豆
	根菜と豚肉の炒めもの	豚肉		さつまいも・砂糖	なたね油	にんじん	れんこん・ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ みりん	豚肉
	白菜のみそ汁	かつお節	いわし節			にんじん	白菜・しめじ・だいこん ねぎ	豆みそ	
	飛騨りんご						りんご		りんご
6 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	オムレツ	卵		でんぷん・砂糖	大豆油			塩・醸造酢	卵・大豆
	ごぼうサラダ			砂糖	なたね油	にんじん	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	
	トマトチキンカレー	鶏肉・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	赤ワイン・ローレル こしょう・ウスターソース スープストック・ケチャップ ノンアレルゲンカレールウ	りんご・鶏肉・大豆
9 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	かつおメンチカツ	かつお		小麦粉・パン粉	大豆油				鶏肉・小麦・大豆
	さつまいものきんぴら	さつまあげ		さつまいも・こんにゃく 砂糖	なたね油	にんじん・こまつな		和風だし・しょうゆ	
	つくね汁	えんどう豆たんぱく・鶏肉 豆腐・かつお節		でんぷん・砂糖		にんじん	たまねぎ・だいこん しいたけ・白菜・ねぎ	発酵調味料・塩 香辛料・薄口しょうゆ	鶏肉・大豆
10 (火)	はくはん			米					
	春巻き	大豆粉・豚肉		小麦粉・でんぷん コーンフラワー はるさめ・砂糖・水あめ	植物油脂・豚脂・香味油 ショートニング・大豆油 油脂加工品	にんじん	キャベツ・しょうが たまねぎ・しいたけ	塩・しょうゆ・香辛料	小麦・豚肉・大豆
	中華風炒め	豚肉				にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ	白ワインしょうゆ・塩 オイスターソース	豚肉
	豆乳マーラータン	豚肉・豆腐・豆乳		はるさめ	ごま油	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・白菜・もやし えのきたけ	白ワイン・鶏がらスープ しょうゆ・甜面醤 豆板醤	鶏肉・ごま・豚肉 小麦・大豆
11 (水)	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
	肉団子のケチャップソース	大豆たんぱく・鶏肉		でんぷん・水あめ	大豆油 チキンオイル		キャベツ・たまねぎ	塩・香辛料・ケチャップ ウスターソース	鶏肉・大豆
	こんにゃく入り キャベツサラダ			こんにゃく・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	
	きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	さつまいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ まいたけ	スープストック・塩・こしょう 白こうじみそ・ホワイトルウ	豚肉・小麦・乳
12 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	さわらのねぎみそかけ	さわら		砂糖			しょうが・ねぎ	酒・しょうゆ・みりん 豆みそ	
	高野豆腐のそぼろ丼	豚肉・高野豆腐		砂糖		にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ	白ワイン・和風だし しょうゆ・みりん	豚肉・大豆
	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・えのきたけ ねぎ	薄口しょうゆ・塩	大豆
13 (金)	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	さつまいもチップス			さつまいも	大豆油			塩	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	
	肉みそソース	鶏肉		砂糖・でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・枝豆	酒・豆みそ・中華だし 塩	鶏肉・大豆
16 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	豚肉のおろしがけ	豚肉		砂糖・でんぷん	なたね油		しょうが・だいこん	白ワイン・みりん 薄口しょうゆ	豚肉
	みそきんぴら	さつまあげ		じゃがいも・こんにゃく 砂糖	なたね油	にんじん		和風だし・しょうゆ 豆みそ	
	きのこのすまし汁	豆腐 かつお節	いわし節			こまつな	しめじ・しいたけ たまねぎ・だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆

日	3つの食品群	赤（あか）		黄（き）		緑（みどり）		調味料　等	※アレルゲン29品目
		おもに体をつくるもとになる食品		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とになる食品			
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
(曜)	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		
17 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	あじの香味焼き	あじ			ごま油		しょうが・にんにく・ねぎ	白ワイン・みりん・しょうゆ	ごま
	ひじきの炒め煮	まぐろ油漬け	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・和風だし・しょうゆ	大豆
	厚揚げのみそ汁	生揚げ かつお節	いわし節	じゃがいも			たまねぎ・えのきたけ ねぎ	豆みそ	大豆
18 (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
	タンドリーチキン	鶏肉・豆乳			なたね油		にんにく・しょうが	塩・カレー粉 ウスターソース ケチャップ	鶏肉・大豆
	根菜サラダ			砂糖	なたね油	にんじん	ごぼう・れんこん きゅうり・とうもろこし	しょうゆ・米酢・塩	
	ミネストローネ	ベーコン・大豆				トマト・にんじん 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
19 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	にじますのきのこあんかけ	にじます		でんぷん・砂糖	大豆油		えのきたけ・しめじ	酒・しょうゆ・和風だし	大豆
	西美濃野菜のおかか和え	花かつお	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	小麦・大豆
	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	白ワイン・豆みそ 白こうじみそ	豚肉・大豆
20 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	大豆とかぼちゃの揚げがらめ	大豆		でんぷん・砂糖	大豆油	かぼちゃ		しょうゆ・みりん・酒	大豆
	豚丼の具	豚肉		しらたき・砂糖	なたね油	にんじん	しょうが・たまねぎ ごぼう	酒・しょうゆ・和風だし みりん	豚肉
	青菜のすまし汁	かまぼこ・かつお節				こまつな	だいこん・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
24 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	さんまの塩焼き	さんま						塩	
	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	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	里いも			なめこ・たまねぎ・ねぎ	豆みそ	大豆
25 (水)	小型パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	ウインナー	ウインナー							豚肉・鶏肉
	フルーツジュレ			液糖・水あめ			みかん・パインアップル もも・りんご・アセロラ		もも・りんご
	焼きそば	豚肉・花かつお	青のり	中華めん	なたね油	にんじん	キャベツ・しょうが漬け	塩・こしょう 焼きそばソース スープストック	りんご・小麦・豚肉 大豆
26 (木)	はくはん			米					
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		でんぷん	大豆油		にんにく・しょうが	酒・しょうゆ	鶏肉・大豆
	たくあん和え				ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり もやし・たくあん漬け	薄口しょうゆ	ごま
	けんちん汁	油あげ・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	大豆
27 (金)	麦ごはん（委託）			米・大麦					
	揚げぎょうざ	大豆粉・大豆たんぱく 豚肉		小麦粉・砂糖 水あめ	大豆油・豚脂		キャベツ・しょうが	塩・しょうゆ オイスターソース 香辛料	小麦・豚肉・大豆
	野菜のナムル			砂糖	なたね油	ほうれんそう・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	大豆・鶏肉
	麻婆豆腐	豚肉・豆腐		砂糖・でんぷん	ごま油	にら	しょうが・にんにく ねぎ・たけのこ	豆板醤・酒・中華だし 豆みそ・しょうゆ	豚肉・ごま・大豆
30 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	白身魚のあんかけ	たら		でんぷん・砂糖	大豆油			白ワイン・中華だし ウスターソース・しょうゆ	大豆
	赤しそあえ			砂糖		にんじん・赤じそ	キャベツ・きゅうり もやし	塩	
	切り干し大根のみそ汁	厚揚げ かつお節	いわし節			にんじん	たまねぎ・えのきたけ 切り干し大根・ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
	スイートポテト			さつまいも・砂糖・液糖 水あめ	植物油脂			みりん・塩	

★　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＞

※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・豚肉・ピスタチオ・マカダミアナッツ・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、アレルゲン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29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。

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。