

令和4年4月献立材料表(6つの基礎食品群による分類)

注:牛乳は毎日つきます

日付	献立名	赤		黄		緑			調味料 その他
		血や肉を作る食品		熱や力のもとになる食品		体の調子を整える食品			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製 品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・きの のこ	果物	
8 金	菜めし			米・強化米・麦					
	◆菜めしのもと	花かつお		砂糖		ひろしまな・きょう な・だいこん			塩
	さわらの西京焼き								
	◆さわらの西京漬け	さわら		砂糖・米・でんぶ ん					みそ・発酵調味料・塩
11 月	キャベツとほうれん草のおかかあえ	花かつお				ほうれんそう・に んじん	キャベツ		しょうゆ・みりん
	豆腐とわかめのすまし汁	とうふ	わかめ			にんじん	えのきたけ・ねぎ		塩・かつおだし・しょうゆ
	◆お祝いいちごゼリー	豆乳・大豆粉		砂糖・液糖・水あ め	植物油脂			いちご	
	麦ごはん			米・強化米・麦					
12 火	ポークカレー	豚肉	牛乳	じゃがいも・小麦 粉	バター・サラダ油	にんじん・トマト缶	にんにく・たまね ぎ		ウスターソース・カレー粉・カ レーフレーク・トマトケチャップ・ 洋風だしの素・ローリエ・塩・こ しょう
	◆りんごピューレ							りんご	
	さつまいもチップス			さつまいも	大豆油				塩
	わかめサラダ		わかめ			にんじん	キャベツ・きゅうり		
13 水	◆青じそドレッシング			砂糖・水あめ		しそ		レモン果汁	しょうゆ・酢・発酵調味料・かつ おだし・魚醤
	◆丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	焼きハンバーグ ケチャップソースかけ			砂糖	サラダ油		たまねぎ		トマトケチャップ・ウスターソー ス
	◆ハンバーグ	とり肉・大豆た んぱく		マッシュポテト・砂 糖・でんぷん	豚脂		たまねぎ		塩・香辛料
14 木	粉吹きいも			じゃがいも		パセリ			塩・こしょう
	ABCスープ			マカロニ		にんじん	キャベツ・コーン・ たまねぎ		塩・こしょう・コンソメ
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	麦ごはん			米・強化米・麦					
15 金	魚のマヨネーズ焼き	ホキ					たまねぎ		塩・こしょう・酒・カレー粉
	◆ノンエッグマヨネーズ	大豆粉		水あめ・こんにゃ く・砂糖	なたね油・パーム 油・とうもろこし油			レモン果汁	酢・塩・香辛料
	小松菜ともやしのごまあえ				ごま(すり)	こまつな	りょくとうもやし		みりん・しょうゆ
	白みそ汁	油あげ	わかめ			にんじん	だいこん・たまね ぎ・ねぎ		白みそ・かつおだし
16 土	◆さくらゼリー			砂糖・液糖・水あ め・ぶどう糖				さくらんぼ・レ モン果汁	
	一食うどん								
	◆うどん			小麦粉					塩
	けんちんうどんの汁	とり肉・油あげ				にんじん	干しいたけ・だい こん・ごぼう・ね ぎ		しょうゆ・かつおだし・みりん・ 塩
17 日	ちくわのいそべあげ		青のり粉	小麦粉・でんぷん	大豆油				
	◆ちくわ	いとよりだい		砂糖・でんぷん					発酵調味料・塩
	キャベツのかおりあえ				ごま		キャベツ・きゅうり		しょうゆ
	◆かおり粉			砂糖・でんぷん		しそ			塩・麦芽糖
18 月	◆たくあん漬け			砂糖			だいこん		発酵調味料・塩・酢
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	さばの香り焼き	さば			ごま油		しょうが・にんに く・ねぎ		酒・しょうゆ
	ひじきの炒め煮		ひじき	つきこんにゃく・砂 糖	サラダ油	にんじん	えだまめ		和風だし・酒・しょうゆ
19 火	◆焼きちくわ	魚肉・大豆た んぱく		小麦たんぱく・で んぷん・ぶどう 糖・砂糖	大豆油・豚脂				塩・発酵調味料・酢
	糸かまぼこのすまし汁					にんじん・こまつ な	たまねぎ・えのき たけ		しょうゆ・塩・かつおだし
	◆糸かまぼこ	たら		でんぷん・砂糖・ 水あめ					みりん・塩・かつおだし・昆布だ し
	麦ごはん			米・強化米・麦					
20 水	あげぎょうざ				大豆油				
	◆ぎょうざ	豚ひき肉・天 豆粉		砂糖・小麦粉・水 あめ・でんぷん	豚脂・大豆油		キャベツ・しょうが		しょうゆ・オ伊斯ターソース・塩・ 香辛料
	ごぼうのサラダ			砂糖	サラダ油・ごま (すり)	にんじん	ごぼう・コーン・ きゅうり		しょうゆ・酢
	中華飯の具	いか・豚肉・う ずら卵		でんぷん	ごま油	にんじん・チンゲ ンサイ	たけのこ・はくさ い・たまねぎ・干 しいたけ・しょう が		酒・中華だし・しょうゆ・塩・こ しょう
21 木	◆黒パン		脱脂粉乳	砂糖・黒さとう・小 麦粉	ショートニング				塩
	鶏肉のトマトチーズ焼き	とり肉	チーズ		オリーブ油	トマト・パセリ	たまねぎ		塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン
	キャベツのサラダ						キャベツ・きゅう り・コーン		
	卵のスープ	卵		でんぷん		にんじん・ほうれ んそう	たまねぎ		塩・こしょう・コンソメ
22 金	◆イタリアンドレッシング			砂糖	植物油脂	トマト	たまねぎ		酢・塩・発酵調味料・香辛料
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	厚揚げの木の芽みそかけ	厚揚げ		砂糖					みそ・みりん・酒・さんしょう
	もやしのいそあえ		のり			こまつな	りょくとうもやし・ キャベツ		しょうゆ・みりん
23 土	若竹汁	とうふ	わかめ			にんじん	たけのこ・ねぎ		かつおだし・しょうゆ・塩
	◆いちごヨーグルト		脱脂粉乳・練乳・ 乳類・寒天・生ク リーム	砂糖				いちご	

21	木	五目ごはん	とり肉		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう・しめじ		しょうゆ・酒・和風だし	
		キャベツメンチカツ				大豆油					
		◆キャベツメンチカツ	豚肉・大豆たんぱく			砂糖・でんぷん・パン粉・小麦粉	なたね油		キャベツ・たまねぎ		塩・こしょう
		切り干し大根のごまあえ				ごま	こまつな	切干しだいこん・コーン		しょうゆ・みりん	
		たまふのすまし汁	とうふ	わかめ	白玉ふ			えのき・ねぎ		塩・かつおだし・しょうゆ	
22	金	麦ごはん			米・強化米・麦						
		さけのレモンしょうゆ焼き	さけ						レモン果汁	しょうゆ(白)・みりん・酒	
		肉じゃが	豚肉			じゃがいも・砂糖(上白)	サラダ油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ		酒・しょうゆ・みりん・和風だし
		大根のみそ汁	とうふ	わかめ					だいこん・えのきたけ・ねぎ		かつおだし・みそ
25	月	たけのこごはん	とり肉・油あげ		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん			しょうゆ・酒・みりん・和風だし	
		きびなごフライ				大豆油					
		◆きびなごフライ	きびなご			水あめ・砂糖・じゃがいも・でんぷん・米粉・玄米粉	植物油脂・なたね油・パーム油		しょうが		塩・発酵調味料・香辛料
		ゆかりあえ							キャベツ・きゅうり		
		◆ゆかり				砂糖		赤しそ			塩
		豆腐とほうれん草のすまし汁	とうふ					にんじん・ほうれんそう	えのきたけ		塩・かつおだし・しょうゆ
		◆かまぼこ	いとよりだい		砂糖・でんぷん					発酵調味料・塩	
26	火	◆小型パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉	ショートニング				塩	
		焼きフランクフルト ケチャップソースかけ			砂糖						トマトケチャップ・中濃ソース
		◆フランクフルト	豚肉			砂糖					塩・香辛料・こしょう
		焼きそば	豚肉・花かつお			中華めん	サラダ油	にんじん	りょくとうもやし・たまねぎ・キャベツ・◆刻みしょうが		ウスターソース・中濃ソース・塩・こしょう・洋風だしの素
		フルーツあんじん								◆みかん缶・◆パイ缶・◆もも缶	
		◆杏仁豆腐	豆乳	寒天	液糖・砂糖・水あめ	食用油脂					
27	水	麦ごはん			米・強化米・麦						
		照り焼きチキン	とり肉			はちみつ			しょうが		しょうゆ・酒・みりん
		キャベツとアスパラのおかかあえ	花かつお					アスパラガス	キャベツ		しょうゆ・みりん
		具だくさんみそ汁	とうふ・油あげ					にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ		みそ・かつおだし
		美生柑						美生柑			
28	木	麦ごはん			米・強化米・麦						
		揚げ出し豆腐 おろしソースかけ							だいこん(おろし)		しょうゆ・みりん
		◆揚げ出し豆腐	豆乳・大豆粉			でんぷん・とうもろこし・米粉					
		さっぱりきんぴら				つきこんにやく・砂糖	ごま油・ごま	にんじん・ピーマン	ごぼう		和風だし・しょうゆ・みりん・酢
		◆はんぺん	魚肉			でんぷん・砂糖・ぶどう糖	なたね油				塩
		たまねぎのみそ汁		わかめ	じゃがいも		にんじん	たまねぎ・ねぎ		みそ・かつおだし	

◆の印がついている食品は、加工食品を表します。加工食品の原材料詳細表が必要な方は、担任の先生を通じて、給食センターまでご連絡下さい。  
※ 給食センターで揚げ物用に使用している油は、数回繰り返し使用しています。

<アレルギー対象物質>

えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生  
あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ごま、くるみ、松茸、やまいも、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、もも、バナナ、りんご、ゼラチン、アーモンド

この材料表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは、朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。  
また、献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず、変更することがございます。

