

令和4年6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 こ | 果物 | |
| 1水 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | さわらのごまだれかけ | さわら | | 砂糖・でんぷん | ごま | | | | しょうゆ・酒・みりん |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 豚ひき肉 | | じゃがいも・砂糖 | サラダ油 | にんじん・さやい んげん | たまねぎ | | しょうゆ・みりん・和風だし |
| | 合わせみそ汁 | とうふ・油あげ | わかめ | | | にんじん | だいこん・ねぎ | | 合わせみそ・かつおだし |
| 2木 | 一食うどん ◆うどん | | | 小麦粉 | | | | | 塩 |
| | けんちんうどん汁 | 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 |
| | はつしもおやきのみそ焼き ◆はつしもおやき | 大豆 | | 砂糖 米・でんぷん | | | | | みそ・みりん 酒・塩 |
| | もやしとコーンのごまあえ | | | | ごま(すり) | こまつな | コーン・りよくとう もやし | | しょうゆ・みりん |
| | ◆さくらんぼゼリー | | | 砂糖・水あめ・液 糖・ぶどう糖・で んぷん | | | | さくらんぼ | |
| 3金 | カレーピラフ | とり肉 | | 米・強化米 | サラダ油 | にんじん・ピーマ ン | たまねぎ | | 洋風だしの素・カレー粉・塩・こ しょう |
| | ◆スペイン風オムレツ | 卵・ベーコン | チーズ・牛乳 | じゃがいも・砂 糖・でんぷん | ひまわり油 | | たまねぎ | | 酢・塩 |
| | 大根とひじきのサラダ | | ひじき | | | | だいこん・きゅう り・コーン | | |
| | ミネストローネスープ ◆ベーコン | 大豆 | | | オリーブ油 | にんじん・トマト缶 | たまねぎ・キャベ ツ・セロリ | | こしょう・塩・コンソメ 塩・香辛料 |
| | ◆イタリアンドレッシング | 豚肉 | | 砂糖 | 植物油脂 | トマト | たまねぎ | | 酢・塩・発酵調味料・香辛料 |
| 6月 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | 豚肉の根菜どんぶりの具 | 豚ひき肉 | | つきこんにやく・ 砂糖 | サラダ油 | にんじん・さやい んげん | しょうが・ごぼう・ たまねぎ・干しい たけ | | しょうゆ・みりん・酒 |
| | かぼちやのコロッケ ◆かぼちやコロッケ | | | パン粉・小麦粉・ じゃがいも・砂 糖・でんぷん | 大豆油 植物油脂 | かぼちや | たまねぎ | | 塩 |
| | 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 |
| 7火 | ◆お茶パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | | | | 塩・お茶 |
| | ホキのピザソース焼き ◆ピザソース | ホキ | チーズ | 液糖・コーンス ターチ・ぶどう糖 | サラダ油 大豆油 | ピーマン トマト | たまねぎ たまねぎ・にんに く | | 塩・こしょう・酒 塩・香辛料 |
| | キャベツとアスパラのサラダ | | | | | アスパラガス | キャベツ・コーン | | |
| | 野菜スープ ◆ウインナー | 豚肉 | | じゃがいも 砂糖 | | にんじん | だいこん・たまね ぎ | | コンソメ・塩・こしょう 塩・香辛料・こしょう |
| | ◆香りごまドレッシング | | | 砂糖・水あめ | ごま油・ごま | | | | しょうゆ・酢・塩 |
| 8水 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | 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 | |
| | 大豆と小魚のあげ煮 ◆味つけ小魚 | 大豆 | | でんぷん・さつま いも・砂糖 | 大豆油・ごま | | | | しょうゆ・酒 塩 |
| | わかめサラダ | いわし | | 水あめ・砂糖 | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | |
| ◆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 | |
| 9木 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | とうふハンバーグ みそだれかけ ◆とうふハンバーグ | とうふ・とり肉・ 豚肉・たら・大 豆たんぱく | | 米粉・でんぷん・ 砂糖 | 豚脂 | | たまねぎ | | みそ・みりん・酒 塩・みりん・香辛料 |
| | 小松菜のおかかあえ | 花かつお | | | | こまつな・にんじ ん | はくさい | | みりん・しょうゆ |
| | かきたま汁 | 卵 | | でんぷん | | にんじん・ほうれ んそう | たまねぎ | | しょうゆ・塩・かつおだし |
| | ◆ヨーグルト | | 練乳・脱脂粉 乳・生クリー ム・寒天 | 砂糖・液糖 | | | | | |
| 10金 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | いわしのかばやき風 | いわし | | でんぷん・米粉・ 砂糖 | 大豆油 | | しょうが | | しょうゆ・みりん・酒 |
| | 野菜の炊き合わせ ◆焼きちくわ | 魚肉・大豆たん ぱく | | こんにやく・砂糖 小麦たんぱく・で んぷん・ぶどう 糖・砂糖 | サラダ油 大豆油・豚脂 | にんじん・さやい んげん | ごぼう・れんこん | | しょうゆ・和風だし・みりん・酒 塩・発酵調味料・酢 |
| | 糸かまぼこのすまし汁 ◆糸かまぼこ | たら | | でんぷん・砂糖・ 水あめ | | にんじん・ほうれ んそう | たまねぎ・干しい たけ | | しょうゆ・塩・かつおだし みりん・塩・かつお・昆布だし |
| | ひじき豆ごはん | とり肉・大豆 | ひじき | 米・強化米・砂糖 | サラダ油 | にんじん | しめじ | | 酒・和風だし・しょうゆ・みりん カレー粉 |
| 13月 | ししゃものカレー天ぷら | ししゃも | | 小麦粉・でんぷん | 大豆油 | | | | |
| | キャベツと小松菜のアーモンドあえ | | | 砂糖 | アーモンド | にんじん・こまつ な | キャベツ | | しょうゆ・みりん |
| | とうふとゆばのすまし汁 | とうふ・ゆば | わかめ | | | ほうれんそう | | | しょうゆ・塩・かつおだし |
| | ◆黒パン | | 脱脂粉乳 | 砂糖・黒さとう・小 麦粉 | ショートニング | | | | 塩 |
| | ほうれん草グラタン | とり肉 | 牛乳・生クリー ム・チーズ | マカロニ・小麦粉 | バター | ほうれんそう | たまねぎ・マッ シュルーム | | 塩・こしょう・コンソメ・白ワイン |
| 14火 | ごぼうのサラダ | | | 砂糖 | サラダ油・ごま | にんじん | ごぼう・コーン・ きゅうり | | しょうゆ・酢 |
| | サイコロスープ | | | じゃがいも | | にんじん・パセリ | たまねぎ・だいこ ん | | ウインナー・コンソメ・塩・こし ょう・しょうゆ |
| | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | さばの握妻みそ焼き ◆さばの握妻みそ漬け | さば | | | | | | | みそ・みりん |
| | いそあえ | | のり | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | しょうゆ・みりん |
| 15水 | 千切り野菜のすまし汁 | | | | | にんじん | だいこん・ごぼう・ 干しいたけ・ね ぎ | | しょうゆ・塩・かつおだし |
| | パイン | | | | | | | パイナップル | |
| | ◆ソフト麺 | | | 小麦粉 | | | | | 塩 |
| | ミートソース | 豚ひき肉 | | 砂糖・小麦粉 | サラダ油・バター | にんじん・トマト缶 | にんにく・たまね ぎ・マッシュルー ム | | トマトケチャップ・トマトピュー レー・ウスターソース・塩・こ しょう・洋風だしの素・赤ワイン |
| | コンコンスナック こんにやくサラダ ◆柑橘ドレッシング | 大豆 | わかめ | さつまいも・米粉 こんにやく | 大豆油 | | ごぼう きゅうり・キャベツ | | ゆず・オレンジ 果汁・みかん・ レモン果汁・か ぼす |
| 16木 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | 豚肉のあんからめ | 豚肉 | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | しょうが | | 酒・しょうゆ・ウスターソース・ 中華だし |
| | 切り干し大根のいため煮 | 油あげ | | 砂糖 | サラダ油 | にんじん・さやい んげん | 切干しだいこん | | 和風だし・酒・しょうゆ・みりん |
| | ◆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 |
| 17金 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | | |
| | 豚肉のあんからめ | 豚肉 | | でんぷん・砂糖 | 大豆油 | | しょうが | | 酒・しょうゆ・ウスターソース・ 中華だし |
| | 切り干し大根のいため煮 | 油あげ | | 砂糖 | サラダ油 | にんじん・さやい んげん | 切干しだいこん | | 和風だし・酒・しょうゆ・みりん |
| | ◆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 |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 20月 | キムチチャーハン | 豚肉 | | 米 | ごま油 | にんじん | にんにく・ねぎ トマト・とうがらし | 塩・こしょう・しょうゆ・中華だし |
| | ◆白菜キムチ | | | | | | はくさい・にんにく | 塩 |
| | 春巻き | | | | 大豆油 | | | |
| | ◆春巻き | 豚肉・大豆粉 | | 小麦粉・水あめ・ でんぷん・はるさめ・砂糖 | ラード・なたね油・ ショートニング・ パーム油 | にんじん | キャベツ・たまねぎ・ しょうが | しょうゆ・しいたけだし・塩・こしょう |
| | もやしのナムル | | | 砂糖 | ごま油 | こまつな・にんじん | りょくとうもやし | しょうゆ |
| わかめスープ | とうふ | わかめ | でんぷん | | チンゲンサイ | たまねぎ | しょうゆ・中華だし・塩・こしょう | |
| ◆豆乳パンナコッタ | 豆乳 | | 液糖・砂糖・水あめ・ でんぷん・はちみつ | 大豆油 | | | レモン果汁 塩 | |
| 21火 | ◆米粉食パン | | 脱脂粉乳 | 小麦粉・米粉・砂糖 | ショートニング | | | 塩 |
| | 鶏肉のオリーブ焼き | とり肉 | | | オリーブ油 | パセリ | | 塩・こしょう・白ワイン・バジル |
| | キャベツとほうれん草のソテー | ◆ベーコン | | | サラダ油 | ほうれん草 | コーン・キャベツ | 洋風だしの素・塩・こしょう |
| | グリーンピースのポタージュ | | 牛乳・生クリーム | じゃがいも・米粉 | バター | にんじん | たまねぎ・◆コーン ペースト・◆グリーン ピースペースト | コンソメ・塩・こしょう |
| | ◆ブルーベリージャム | | | 砂糖・水あめ | | | | ブルーベリー |
| 22水 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | さけの梅みそかけ | さけ | | 砂糖・でんぷん | | | しょうが | 酒・しょうゆ・白みそ・みりん 塩 |
| | ◆うめびしお | | | | | | うめ | |
| | 小松菜の煮びたし | 油あげ | | 砂糖 | | こまつな | キャベツ | しょうゆ・みりん・和風だし |
| | 鶏つくねスープ | | | | | にんじん | はくさい・干しいたけ・ たまねぎ・ねぎ | 塩・しょうゆ・かつおだし |
| ◆鶏つくね | とりひき肉・大豆たんぱく | | でんぷん・パン粉・砂糖 | | | たまねぎ | 発酵調味料・塩・香辛料 | |
| 23木 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | ささみの南蛮づけ | とり肉 | | でんぷん・砂糖 | 大豆油・サラダ油 | にんじん・ピーマン | たまねぎ | 塩・こしょう・酒・酢・しょうゆ |
| | キャベツと小松菜のごまあえ | | | | ごま(すり) | こまつな | キャベツ | しょうゆ・みりん |
| | なすのみそ汁 | とうふ・油あげ | | | | にんじん | なす・たまねぎ・ ねぎ | かつおだし・みそ |
| 24金 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | いかの香味焼き | いか | | 砂糖 | サラダ油・ごま油 | | しょうが・にんにく・ ねぎ | しょうゆ・酒・こしょう |
| | 韓国風肉じゃが | 豚肉 | | つきこんにやく・ じゃがいも・砂糖 | サラダ油・ごま(すり)・ごま油 | にんじん・さいりげん | にんにく・たまねぎ | ◆コチュジャン・酒・しょうゆ・みりん |
| | にらたまスープ | とうふ・卵 | | でんぷん | | にら・にんじん | たまねぎ | しょうゆ・塩・中華だし |
| 27月 | わかめごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | ◆わかめごはんの素 | わかめ | | 砂糖 | | | | 塩 |
| | アジフライ | | | | 大豆油 | | | |
| | ◆アジフライ | あじ・大豆たんぱく | | パン粉・小麦粉・ でんぷん | なたね油 | | | こしょう・塩 |
| | さっぱりきんぴら | ◆はんぺん | | つきこんにやく・ 砂糖 | サラダ油・ごま・ ごま油 | にんじん・ピーマン | ごぼう | 和風だし・しょうゆ・みりん・酢 |
| | かぼちゃのみそ汁 | | わかめ | | | かぼちゃ・にんじん | たまねぎ・ねぎ | みそ・かつおだし |
| ◆一食ソース | | | | | | | ウスターソース | |
| 28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 塩・香辛料・こしょう |
| | ◆フランクフルト | 豚肉 | | 砂糖 | | | | |
| | やきそば | 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 |
| | フルーツあえ | | | | | | | ◆りんご缶・◆ パイナップル 缶・◆もも缶 みかん |
| ◆みかんゼリー | | | 液糖・果糖・砂糖 | | | | | |
| 29水 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | 豆腐ナゲット | | | | 大豆油 | | | |
| | ◆豆腐ナゲット | とうふ・魚肉・ 豆乳・大豆たんぱく | | 砂糖・でんぷん・ 小麦粉 | なたね油・大豆油 | にんじん・えだまめ | たまねぎ・コーン | 塩・発酵調味料・こしょう |
| | マーボーなす | 豚ひき肉 | | 砂糖・でんぷん | サラダ油 | にんじん・ピーマン | なす・しょうが・に んにく・ねぎ・たま ねぎ | 中華だし・酒・しょうゆ・みそ・ ◆トウバンジャン |
| | 春雨スープ | | | はるさめ | | にんじん・チンゲン サイ | 干しいたけ・た まねぎ | しょうゆ・塩・こしょう・中華だし 塩・香辛料 |
| ◆ハム | 豚肉 | | 砂糖 | | | | | |
| 30木 | 麦ごはん | | | 米・強化米・麦 | | | | |
| | 豚肉の変わり焼き | 豚ロース肉 | | | | | しょうが | ◆りんご ピューレ |
| | キャベツのかおりあえ | | | | ごま | にんじん | 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 |
| | ◆たくあん漬 | | | 砂糖 | | | だいこん | 発酵調味料・塩・酢 |
| とうがん汁 | | | でんぷん | | にんじん・こまつ な | とうがん・干し いたけ・ねぎ | かつおだし・しょうゆ・みりん・ 塩 | |
| ◆えびボール | えび・たら | | でんぷん・砂糖 | 豚脂 | | たまねぎ | 発酵調味料・塩・香辛料 | |

◆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。

