

令和5年5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月	錦糸卵								
	◆錦糸卵	卵		でんぷん・砂糖	食用植物油脂				しょうゆ(こいくち)・糖類・かつおだし・煮干しだし・塩
	ちらしずし		刻みのり	米・強化米・砂糖		にんじん	干しいたけ・かんぴょう・れんこん		酢・塩・しょうゆ(白)・和風だし
	白身魚のお茶フライ	ホキ		パン粉・小麦粉・でんぷん	大豆油				お茶・塩・こしょう
	◆白身魚のお茶フライ								
2火	キャベツのゆかりあえ			砂糖		にんじん 赤しそ	キャベツ・きゅうり		塩・酵母エキス
	◆ゆかり								
	すまし汁	◆とうふ(絹ごし)	わかめ			にんじん	えのきたけ・ねぎ		しょうゆ(うすくち)・塩・かつおだし
	◆ちらしかまぼこ(かぶと)	たら		加工でんぷん・でんぷん・砂糖		かぼちゃ			発酵調味料・塩
	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖	ショートニング				塩
8月	ささみのレモン煮	ささみ		でんぷん・砂糖	大豆油			レモン果汁	塩・酒・しょうゆ(こいくち)
	アスパラとコーンのソテー				サラダ油	アスパラガス	スイートコーン・キャベツ		塩・こしょう・コンソメ
	ミネストローネスープ	大豆(ゆで)			オリーブ油	にんじん・トマト缶ダイスカット	たまねぎ・キャベツ・セロリ		こしょう・塩・コンソメ
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	◆りんごジャム			砂糖・水あめ				りんご	
9火	麦ごはん			米・強化米・麦					
	かつおの更紗あげ	かつお		でんぷん	大豆油		しょうが・にんにく		酒・しょうゆ(こいくち)・カレー粉
	さっぱりきんぴら			つきこんにやく・砂糖	ごま油・いりごま	にんじん・ピーマン	ごぼう		和風だし・しょうゆ(こいくち)・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
	たまふのすまし汁	とうふ(木綿)	わかめ(乾)	◆白玉ふ			えのきたけ・ねぎ		塩・かつおだし・うすくちしょうゆ
10水	きなこパン	きなこ		さとう	大豆油				塩
	◆ツイストパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	肉だんごのスープ煮			じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		ローリエ・塩・こしょう・コンソメ
	◆ミートボール	とり肉・豚肉・大豆たんぱく		でんぷん・水あめ	大豆油		たまねぎ		塩・香辛料
	ほうれん草ときのこのソテー				◆オリーブ油	ほうれんそう	キャベツ・スイートコーン・しめじ		コンソメ・塩・こしょう
11木	◆ウインナー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ビビンバの具(肉の炒め物)	豚肉		砂糖	サラダ油		切干しいたけ・にんにく・しょうが		酒・しょうゆ(こいくち)・みりん・◆トウバンジャン・◆コチュジャン
	ビビンバの具(ナムル)			砂糖	いりごま・ごま油	こまつな・にんじん	りよくとうもやし		しょうゆ(こいくち)
	わかめスープ	とうふ(木綿)	わかめ	でんぷん		チンゲンサイ	たまねぎ		しょうゆ(うすくち)・中華だし・塩・こしょう
12金	◆甘夏ゼリー			液糖・砂糖・水あめ				ひゅうがなつ	
	山菜ごはん	とり肉・油あげ		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	ふき・たけのこ・干しいたけ		しょうゆ(こいくち)・酒・和風だし
	さばの香味焼き	さば		砂糖			ねぎ・しょうが	レモン果汁	酒・しょうゆ(うすくち)・みりん
	キャベツのいそあえ		のり			にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ(うすくち)・みりん
	とうふとほうれん草のすまし汁	とうふ(木綿)				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(うすくち)
15月	◆かまぼこ	いとよりだい		砂糖・加工でんぷん					発酵調味料・塩
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	鶏肉のからあげ	とり肉		でんぷん	大豆油		しょうが		しょうゆ(こいくち)・酒・みりん
	もやしとコーンのごまあえ				すりごま	こまつな	スイートコーン・りよくとうもやし		しょうゆ(こいくち)・みりん
	根菜のみそ汁	とうふ(木綿)・油あげ		さつまいも		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		かつおだし・豆みそ(赤みそ)・合わせみそ
16火	麦ごはん			米・強化米・麦					
	チキンカレー	とり肉	牛乳	じゃがいも・小麦粉	バター・サラダ油	にんじん	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・塩・こしょう・ローリエ
	◆りんごピューレ							りんご	
	プレーンオムレツ	卵		砂糖・でんぷん	なたね油				酢・塩
	◆オムレツ								
17水	わかめサラダ		わかめ			にんじん	キャベツ・きゅうり		
	◆青じそドレッシング			水あめ・砂糖		しそ		レモン果汁	しょうゆ・酢・発酵調味料・酵母エキス・かつおだし・ナンプラー
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	アジの南蛮漬	あじ		米・強化米・麦	大豆油・ごま油	パセリ	たまねぎ		しょうゆ(こいくち)・酢
	◆ポークシューマイ	豚肉・とり肉・大豆たんぱく・たら・大豆粉		でんぷん・砂糖・小麦粉	豚脂			たまねぎ	しょうゆ(こいくち)・塩・香辛料
18木	チンゲンサイのアーモンドあえ			砂糖	アーモンド(粒)・アーモンド(粉末)	チンゲンサイ	キャベツ		しょうゆ(こいくち)
	麻婆豆腐	豚ひき肉・とうふ(木綿)		砂糖・でんぷん	サラダ油・ごま油	にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・ねぎ		豆みそ(赤みそ)・中華だし・◆トウバンジャン・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
	◆ソフトスパゲッティー式麺			小麦粉					塩
	大豆入りコンソンスナック	大豆(ゆで)		さつまいも・米粉	大豆油			ごぼう	塩
	キャベツとほうれん草のサラダ					ほうれんそう	キャベツ・スイートコーン		
18木	トマトソース	豚ひき肉		砂糖・小麦粉	サラダ油・バター	にんじん・トマト・トマト缶ダイスカット	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・ウスターソース・塩・こしょう・洋風だしの素
	◆赤ワイン			ぶどう糖				ぶどう	ワイン
	◆和風ドレッシング			砂糖・水あめ	食用植物油脂	赤ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが		醸造酢・発酵調味料・かつおだし・酵母エキス・ナンプラー・しいたけだし・こしょう

19	金	麦ごはん			米・強化米・麦								
		ししゃものお茶でんぷら	ししゃも		小麦粉	大豆油							お茶
		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(うすくち)・しょうゆ(こいくち)・みりん・和風だし
22	月	白みそ汁	とうふ(木綿)	わかめ			にんじん	だいこん・ねぎ					白みそ・かつおだし
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		かぼちやのコロツケ				大豆油							
		◆かぼちやコロツケ			パン粉・小麦粉・じゃがいも・砂糖・でんぷん	食用植物油脂	かぼちや	たまねぎ					塩・酵母エキス
		ツナそぼろどんぶりの具			砂糖		にんじん・さやいんげん	しょうが					酒・しょうゆ(こいくち)
23	火	◆まぐろ油漬	まぐろ			大豆油							塩・野菜エキス
		◆まぐろ水煮	まぐろ										塩・野菜エキス
		具だくさんみそ汁	とうふ(木綿)・油あげ				にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ					豆みそ(赤みそ)・合わせみそ・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
		◆マーマレード			砂糖・水あめ								酒・しょうゆ(こいくち)・塩・こしょう
24	水	だいこんサラダ					にんじん	だいこん・きゅうり					
		キャベツのクリームスープ	◆ベーコン	牛乳・◆生クリーム	米粉	サラダ油	にんじん	たまねぎ・キャベツ・コーンペースト					塩・こしょう・コンソメ
		◆イタリアンドレッシング			砂糖	食用植物油脂	トマト	たまねぎ					醸造酢・塩・発酵調味料・酵母エキス・香辛料
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		さわらのお茶みそ焼き	さわら		砂糖								白みそ・酒・みりん・お茶
25	木	高野豆腐のたまごじ	凍り豆腐・卵		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(こいくち)・和風だし・塩
		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(うすくち)・塩・かつおだし
		キムタクご飯	豚肉		米・強化米	ごま油	にんじん	にんにく・ねぎ					塩・こしょう・しょうゆ(こいくち)・中華だし
		◆白菜キムチ					トマト・とうがらし	はくさい・にんにく					塩
		◆たくあん漬			液糖・砂糖			だいこん					発酵調味料・塩・酢
26	金	揚げぎょうざ				大豆油							
		◆ぎょうざ	豚ひき肉・大豆たんぱく・大豆粉		砂糖・小麦粉・水あめ・加工でんぷん	豚脂・大豆油			キャベツ・しょうが				しょうゆ(こいくち)・オイスターソース・塩・香辛料
		切り干しだいこんのごまあえ					すりごま	こまつな・にんじん	切り干しだいこん				しょうゆ(こいくち)・みりん
		ワンタンスープ						にんじん	干しいたけ・たまねぎ・ねぎ				◆ワンタン皮・しょうゆ(こいくち)・塩・こしょう・中華だし
		◆ハム	豚肉		砂糖								塩・香辛料
29	月	◆ミルクプリン		牛乳	砂糖	食用植物油脂							
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		鮭の塩麹焼き											
		◆鮭の塩麹漬	さけ		米・米こうじ								塩・糖類
		ひじきの炒め煮		ひじき	つきこんにやく・砂糖	サラダ油	にんじん	えだまめ					和風だし・酒・しょうゆ(こいくち)
30	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・加工でんぷん	大豆油・豚脂							塩・発酵調味料・醸造酢
		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					合わせみそ・かつおだし
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		焼きハンバーグおろしソースかけ			砂糖				だいこん				しょうゆ(こいくち)・みりん・和風だし
		◆ハンバーグ	とり肉・大豆たんぱく		じゃがいも・砂糖・加工でんぷん	豚脂			たまねぎ				塩・香辛料
31	水	キャベツのおかかあえ	花かつお				こまつな・にんじん	キャベツ					しょうゆ(うすくち)・みりん
		かきたま汁	卵◆かまぼこ		でんぷん		ほうれんそう	しめじ・たまねぎ					しょうゆ(こいくち)・塩・かつおだし
		◆豆乳バナナコッタ いちご	豆乳		液糖・砂糖・水あめ・でんぷん	大豆油					いちご		塩
		◆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		
フルーツあんじん											◆パイナップル・◆もも・◆りんご缶		
◆杏仁豆腐	豆乳	寒天	液糖・砂糖								食用油脂		
焼きそば	豚肉・花かつお		中華めん	サラダ油	にんじん	りよくとうもろやし・たまねぎ・キャベツ・しょうが(刻み)	たまねぎ					ウスターソース・中濃ソース・塩・こしょう・洋風だしの素	
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							洋風だしの素・カレー粉・塩・こしょう	
いかフリッター					大豆油								
◆いかフリッター	いか・大豆たんぱく		小麦粉・でんぷん	なたね油								ベーキングパウダー・塩	
こんにやくサラダ		わかめ	こんにやく				きゅうり・キャベツ						
野菜スープ			じゃがいも		にんじん		だいこん・たまねぎ					ウインナー・コンソメ・塩・こしょう	
◆柑橘ドレッシング			砂糖・でんぷん				だいこん・たまねぎ	ゆず・ネーブル・みかん・レモン果汁・かぼす				醸造酢・しょうゆ(こいくち)・塩・酵母エキス・昆布だし	

◆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。

