

令和5年06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 手類・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	果物	
1 木	一食うどん								
	◆うどん			小麦粉					塩
	ちくわのお好み揚げ		青のり粉	小麦粉	大豆油		しょうが酢漬け		
	◆ちくわ	いとよりたい		砂糖・加工でんぷん					発酵調味料・塩
	キャベツのゆかりあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり		
	◆ゆかり			砂糖		赤しそ			塩・酵母エキス
2 金	けんちんうどんの汁	とり肉				にんじん	干しいたけ・だいこん・ごぼう・ねぎ		しょうゆ(うすくち)・しょうゆ(こいくち)・かつおだし・みりん・塩
	◆冷凍油揚げ	大豆			とうもろこし油				
	◆ぶどうゼリー			砂糖・果糖・加工でんぷん				ぶどう	
	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					豆みそ(赤みそ)・みりん・酒・さんしょう
	もやしとコーンのごまあえ				すりごま		スイートコーン・りよくとうもろやし・キャベツ		しょうゆ(こいくち)・みりん
5 月	さわにわん	ぶた肉				にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		しょうゆ(うすくち)・酒・塩・こしょう・かつおだし
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ビーフカレー	牛肉	牛乳	じゃがいも・小麦粉	バター・サラダ油	にんじん・トマト缶ダイスカット	にんにく・たまねぎ		ウスターソース・カレー粉・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	
	◆カレープレニク	大豆粉		小麦粉・砂糖	牛脂				塩・カレー粉
	◆プレニクオムレツ	卵		砂糖・でんぷん	なたね油				酢・塩
6 火	◆オムレツ								
	わかめサラダ		わかめ				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・魚醤
	◆米粉パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉・米粉	ショートニング				塩
	ホキのピザソース焼き	ホキ	チーズ		サラダ油	ピーマン	たまねぎ		塩・こしょう・酒
	◆ピザソース				大豆油	トマト	たまねぎ・にんにく		醸造酢・塩・香辛料
7 水	キャベツのソテー				サラダ油		キャベツ・しめじ・スイートコーン		コンソメ・塩・こしょう
	ポテトスープ			じゃがいも		にんじん	たまねぎ		塩・こしょう・しょうゆ(うすくち)・コンソメ
	◆ハム	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	◆一食小魚	いわし		加工でんぷん・砂糖					
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	おからコロッケ	おから・大豆たんぱく		じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・でんぷん	大豆油	にんじん	だいこん・ごぼう・えだまめ		塩・しょうゆ(こいくち)・塩
8 木	◆おからコロッケ				なたね油				
	根菜丼の具	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(こいくち)・みりん・酒
	たまふのすまし汁	とうふ(木綿)	わかめ	◆白玉ふ			えのきたけ・ねぎ		塩・かつおだし・うすくちしょうゆ
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	鶏肉の照り焼き	とり肉		はちみつ			しょうが		しょうゆ(うすくち)・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
	野菜の炊き合わせ			こんにやく・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	ごぼう		しょうゆ(こいくち)・和風だし・みりん・酒
9 金	◆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
	キャベツのみそ汁	とうふ(木綿)・◆冷凍油揚げ	わかめ			にんじん	キャベツ・ねぎ		合わせみそ・かつおだし
	◆ヨーグルト		牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・寒天	さとう					
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	たこのから揚げ	たこ		でんぷん	大豆油				しょうゆ(こいくち)・酒
	春雨サラダ			はるさめ・砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり・キャベツ		しょうゆ(うすくち)・酢
12 月	もずくのスープ	とうふ(木綿)・◆ハム	もずく			にんじん	たまねぎ		しょうゆ(うすくち)・塩・こしょう・中華だし
	ひじき豆ごはん	とり肉・大豆(ゆで)	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(こいくち)・みりん
	ししゃものカレーてんぷら	ししゃも		小麦粉・でんぷん	大豆油				カレー粉
	こまつなのアーモンドあえ			砂糖	アーモンド(粉末)・アーモンド(粒)	にんじん・こまつな	キャベツ		しょうゆ(こいくち)・みりん
	とうふとゆばのすまし汁	とうふ(絹ごし)・ゆば				ほうれんそう	たまねぎ		しょうゆ(うすくち)・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
13 火	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			ぶどう糖				ぶどう	ワイン
	ごぼうのサラダ			砂糖	サラダ油・すりごま		ごぼう・スイートコーン・きゅうり		しょうゆ(うすくち)・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		コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ(うすくち)
	◆ラインチー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
	麦ごはん			米・強化米・麦					
14 水	◆さばの握妻みそ焼き	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(うすくち)・みりん
	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
	パイ							パイナップル	
	ソフト麺								塩
	◆ソフトスパゲッティ式麺			小麦粉					塩
15 木	大豆入りごぼうスナック	大豆(ゆで)		米粉	大豆油		ごぼう		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		
	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・トマトピューレー・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
	◆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
	麦ごはん			米・強化米・麦					
16 金	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(こいくち)・ウスターソース・中華だし
	切り干し大根の炒め煮	◆冷凍油揚げ		砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	切干しだいこん・干しいたけ		しょうゆ(こいくち)・みりん・酒・和風だし
	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

19	月	チキンピラフ	とり肉		米・強化米	サラダ油	にんじん・パセリ	たまねぎ・スイートコーン		洋風だしの素・塩・こしょう	
		白身魚フライ				大豆油					
		◆たらフライ	たら		パン粉・小麦粉・でんぷん						塩・こしょう
		海藻サラダ		◆海藻ミックス					キャベツ・きゅうり		
		ミネストローネスープ	大豆(ゆで)		じゃがいも	オリーブ油	にんじん・トマト缶ダイスカット	たまねぎ・セロリ			こしょう・塩・コンソメ
		◆ベーコン	豚肉		砂糖						塩・香辛料
20	火	◆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	
		◆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									
		◆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・しょうが酢漬け			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・◆もも		
21	水	◆みかんゼリー			液糖・果糖・砂糖・さとう				みかん		
		麦ごはん			米・強化米・麦						
		焼きぎょうざ									
		◆焼きぎょうざ	豚肉・大豆たんぱく・大豆粉		砂糖・小麦粉・加工でん粉	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・塩
		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(こいくち)・豆みそ(赤みそ)
		◆トウバンジャン	そらまめ		水あめ		とうがらし				塩・みそ
22	木	春雨スープ	◆ハム		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(こいくち)・塩・こしょう・中華だし	
		すいか							すいか		
		麦ごはん			米・強化米・麦						
		鮭の梅みそかけ	さけ		砂糖・でんぷん			しょうが			酒・しょうゆ(こいくち)・白みそ・みりん・塩
		◆うめびしお								うめ	
		小松菜の煮びたし	◆冷凍油揚げ		砂糖		こまつな	キャベツ			しょうゆ(こいくち)・みりん・和風だし
23	金	鶏つくねスープ					チンゲンサイ・にんじん	ごぼう・たまねぎ		塩・しょうゆ(こいくち)・かつおだし	
		◆鶏つくね	とりひき肉・豚ひき肉・粒状植物性たん白		でんぷん・還元水あめ	大豆油・チキンオイル		たまねぎ		塩・香辛料	
		麦ごはん			米・強化米・麦						
		鶏肉から揚げネギソースかけ	とり肉		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが・ねぎ			酒・しょうゆ(こいくち)・酢・みりん
		キャベツのごまあえ					すりごま	こまつな	キャベツ		しょうゆ(うすくち)・みりん
		かぼちゃのみそ汁		わかめ			かぼちゃ・にんじん	たまねぎ			豆みそ(赤みそ)・合わせみそ・かつおだし
26	月	麦ごはん			米・強化米・麦						
		あじフライ				大豆油					
		◆あじフライ	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			つきこんにゃく・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
		なすのみそ汁	とうふ(木綿)・◆冷凍油揚げ				にんじん	なす・たまねぎ・ねぎ			かつおだし・豆みそ(赤みそ)
27	火	さくらんぼ							さくらんぼ		
		◆食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩	
		◆いちごジャム			水あめ・砂糖					いちご	
		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	スイートコーン・キャベツ			洋風だしの素・塩・こしょう
		大豆入りコーンクリームスープ	大豆(ゆで)・◆大豆ペースト	牛乳・生クリーム	じゃがいも・米粉	サラダ油	にんじん・パセリ	たまねぎ・◆コーンペースト			コンソメ・塩・こしょう
28	水	麦ごはん			米・強化米・麦						
		さわらの香味焼き	さわら		砂糖	ごま油・サラダ油		しょうが・にんにく・ねぎ		しょうゆ(うすくち)・酒	
		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
		合わせみそ汁	とうふ(木綿)・◆冷凍油揚げ	わかめ			にんじん	だいこん・ねぎ			合わせみそ・かつおだし
		◆杏仁デザート	豆乳		液糖・水あめ・加工でんぷん					もも・あんず	
		麦ごはん			米・強化米・麦						
29	木	豚肉の変わり焼き	豚ロース肉					しょうが	◆りんごピューレ	白ワイン・しょうゆ(こいくち)	
		キャベツのかおりあえ				いりごま	にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ(こいくち)	
		◆かおり粉			砂糖・加工でんぷん		しそ				塩・麦芽糖・酵母エキス
		◆たくあん漬			液糖・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			かつおだし・しょうゆ(うすくち)・みりん・塩
		◆えびボール	むきえび・魚肉すり身		でんぷん・砂糖	豚脂		たまねぎ			発酵調味料・塩・香辛料
30	金	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	白ワイン・しょうゆ(こいくち)	
		キャベツのかおりあえ				いりごま	にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ(こいくち)	
		◆かおり粉			砂糖・加工でんぷん		しそ				塩・麦芽糖・酵母エキス
		◆たくあん漬			液糖・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			かつおだし・しょうゆ(うすくち)・みりん・塩
◆えびボール	むきえび・魚肉すり身		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。

