

令和5年07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	
3月	麦ごはん			米・強化米・麦					
	あゆのあまだれかけ	あゆ		でんぷん・米粉・砂糖	大豆油				しょうゆ(こいくち)・酒
	きんぴらごぼう			つきこんにやく・砂糖	ごま油	にんじん・ピーマン	ごぼう		酒・和風だし・しょうゆ(こいくち)
	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
4火	◆食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				食塩
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉					にんにく・しょうが		酒・しょうゆ(こいくち)・食塩・こしょう
	◆マーマレード			砂糖・水あめ・還元水あめ				いよかん・なつみかん・ゆず	
	シャキシャキポテトサラダ			じゃがいも			きゅうり・スイートコーン		
	ジュリエンスープ					にんじん	たまねぎ・キャベツ		食塩・こしょう・コンソメ
	◆ハム	豚肉		砂糖					食塩・香辛料
	豆乳バニラアイス ◆豆乳バニラアイスクリーム	豆乳		水あめ・砂糖	植物油脂				デキストリン・みりん・食塩
◆一食ノンエッグマヨネーズ	大豆粉・粒状植物性たん白(大豆)		水あめ・こんにやく精粉	食用植物油脂			レモン果汁	醸造酢・食塩・香辛料・酵母エキス	
5水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ポークシューマイ								
	◆ポークシューマイ	豚肉・とり肉・粒状植物性たん白・粉末状植物性たん白・たらしり身・大豆粉		でんぷん・砂糖・小麦粉			たまねぎ		ポークエキス・しょうゆ・食塩・香辛料
	キャベツの中華サラダ					ほうれんそう	キャベツ・スイートコーン		
	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・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
	◆とうぼんジャン	そらまめ粉		水あめ		とうがらし			食塩・みそ
◆ごま塩中華ドレッシング	小麦たん白発酵調味料		水あめ・砂糖	食用植物油脂		たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが	レモン果汁	醸造酢・食塩・チキンエキス・発酵調味料・酵母エキス・パウダー・しょうゆ・こしょう・ねぎエキスパウダー	
6木	ソフト麺 ◆ソフトスパゲッティー式麺			小麦粉					食塩
	蒸しとうもろこし						スイートコーン		
	海藻サラダ						キャベツ・きゅうり		
	◆海藻ミックス		乾燥わかめ・乾燥茎わかめ・乾燥昆布・乾燥赤とさかのり・乾燥白ふのり・乾燥白とさかのり						
	ツナトマトソース			砂糖・小麦粉・米粉	サラダ油	にんじん・トマト ダイスカット・ト マト	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・食塩・こしょう・洋風だしの素
	◆赤ワイン			ぶどう糖				ぶどう	ワイン
	◆まぐろ油漬	きはだまぐろ			大豆油				食塩・野菜エキス・調味料
◆青じそドレッシング			水あめ・砂糖・還元水あめ		青じそ		レモン果汁	しょうゆ・醸造酢・たん白加水分解物・発酵調味料・酵母エキス・パウダー・かつお節エキス・魚醤	
7金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	星形コロッケ				大豆油				
	◆星形コロッケ	とり肉・豚肉		ばれいしょ・砂糖・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・還元水あめ・でんぷん	豚脂・植物油脂		たまねぎ		食塩・香辛料・デキストリン
	キャベツのいそあえ		のり			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ(うすくち)・みりん
	天の川汁			◆そうめん		にんじん	えのきたけ・ねぎ		かつおだし・しょうゆ(うすくち)・食塩
	◆星形かまぼこ オレンジ	魚肉		加工でんぷん・馬鈴薯でんぷん・砂糖		うらごしにんじん			発酵調味料・食塩
	◆星形かまぼこ	魚肉		加工でんぷん・馬鈴薯でんぷん・砂糖		うらごしかぼちゃ			発酵調味料・食塩
七夕デザート ◆七夕デザート		寒天	砂糖・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖・水あめ	粉末油脂			レモン果汁・ぶどう果汁・うんしゅうみかん果汁		
10月	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(うすくち)・酒・こしょう
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも・砂糖	サラダ油	にんじん	たまねぎ		酒・しょうゆ(うすくち)・しょうゆ(こいくち)・みりん・和風だし
	具だくさんみそ汁	◆冷凍厚あげ				にんじん・ほうれんそう	だいこん・えのきたけ		かつおだし・合わせみそ

11	火	◆米粉パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉・米粉	ショートニング			食塩	
		なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ		オリーブ油	ピーマン	なす・たまねぎ	食塩・こしょう・トマトピューレ	
		◆ピザソース				大豆油	トマトペースト	たまねぎ・にんにく	醸造酢・食塩・香辛料・酵母エキス	
		わかめサラダ		わかめ				キャベツ・きゅうり		
		とうがん入りサイコロスープ			じゃがいも		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうがん	コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ(うすくち)	
12	水	◆ウインナー	豚肉		砂糖				食塩・香辛料	
		◆イタリアンドレッシング			砂糖	食用植物油 脂・香味食用 油	トマト	たまねぎ	醸造酢・食塩・発酵調味料・ 酵母エキスパウダー・香辛 料	
		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	食塩・こしょう・しょうゆ(こい くち)・中華だし	
		◆白菜キムチ					トマトピューレ・ とうがらし	はくさい・にん にく	塩・アミノ酸液・たん白加水 分解物	
		◆たくあん漬け			ぶどう糖果糖液糖・砂糖				塩押しだいこ ん	発酵調味料・食塩・醸造酢・ たん白加水分解物・梅酢
		焼きぎょうざ								
		◆焼きぎょうざ	豚肉・とり肉・大 豆粉・粉末状植 物性たん白		でん粉加工食品・砂糖・ 小麦粉・水あめ混合異性 化液糖・ぶどう糖	豚脂・植物油 脂	にら	キャベツ・たま ねぎ・しょうが ペースト	しょうゆ・食塩・酵母エキス・ 香辛料・醸造酢・発酵調味 料・しょうゆ	
切り干しだいこんのごまあえ				すりごま	ほうれんそう	切干しだいこ ん・スイート コーン	しょうゆ(こいくち)・みりん			
13	木	ワンタンスープ	◆ハム				にんじん	干しいたけ・ たまねぎ・ねぎ	しょうゆ(こいくち)・食塩・こ しょう・中華だし	
		◆ワンタン皮			小麦粉・グルテン(小麦 たん白)				食塩	
		麦ごはん			米・強化米・麦					
14	金	豚肉のしょうが焼き	豚ロース肉					しょうが	酒・しょうゆ(こいくち)・みり ん	
		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	
		かぼちゃのみそ汁		わかめ			かぼちゃ	たまねぎ・ねぎ	豆みそ(赤みそ)・合わせみ そ・かつおだし	
		◆冷凍油揚げ	大豆			植物油脂				
18	火	麦ごはん			米・強化米・麦					
		ホキの梅てんぷら	ホキ		小麦粉	大豆油			うめ	
		◆うめびしお								食塩
		ひじきの五目煮	◆冷凍油揚げ・ 大豆(ゆで)	ひじき	つきこんにゃく・砂糖	サラダ油	にんじん			和風だし・酒・しょうゆ(こい くち)・みりん
		◆はんぺん	魚肉		でんぷん・砂糖・ぶどう糖	なたね油				食塩
		かみなり汁	とうふ(木綿)			サラダ油	にんじん・こま つな	ごぼう・だいこ ん		かつおだし・しょうゆ(うすく ち)・食塩
19	水	パイ							パイナップル	
		きなこパン	きなこ		グラニュー糖	大豆油				
		◆ツイストパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				食塩
		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・食塩・こしょう・コン ソメ
20	木	◆ミートボール	とり肉・豚肉・粉 末状植物性たん 白		でんぷん・還元水あめ	大豆油		たまねぎ	食塩・チキンオイル・香辛料	
		カラフルソテー	◆ウインナー			オリーブ油	ほうれんそう・ 赤ピーマン	スイートコー ン・しめじ・黄 ピーマン	コンソメ・食塩・こしょう	
		麦ごはん			米・強化米・麦					
20	木	プレーンオムレツ								
		◆オムレツ	卵		砂糖・でんぷん	植物油				穀物酢・食塩
		えだまめ						えだまめ		食塩
		夏野菜カレー	牛肉	牛乳	じゃがいも・小麦粉	サラダ油	かぼちゃ・にん じん・トマト	なす・たまね ぎ・にんにく		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・食塩・こしょう
◆カレーフレーク	大豆粉		小麦粉・砂糖	牛脂				食塩・カレー粉		
20	木	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	
		もやしのナムル			砂糖	ごま油	にんじん・ほう れんそう	りよとうもや し・スイートコー ン		しょうゆ(こいくち)
		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)・食塩・こ しょう・中華だし
冷凍みかん							みかん			

◆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。

