

令和5年09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 金	◆ナン			小麦粉・砂糖	植物油脂・ショートニング				塩
	夏野菜キーマカレー	とり肉・豚肉		小麦粉・米粉	サラダ油	にんじん・かぼちゃ・ピーマン・トマト	にんにく・なす・玉ねぎ	◆りんごピューレ	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・塩・カレー粉・香辛料・オニオンパウダー
	◆カレーブレイク			小麦粉・砂糖	食用油脂				
	大豆入りごぼうスナック	大豆(ゆで)		米粉	大豆油		ごぼう		塩
	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・還元水あめ		青しそ		レモン	しょうゆ・醸造酢・かつお節エキス・魚醤	
4 月	わかめごはん		◆わかめごはんの素	米・強化米・麦					
	豚肉のあんからめ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		生姜		酒・しょうゆ(こいくち)・ウスターソース・中華だし
	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・◆かおり粉・◆たくあん漬		しょうゆ(こいくち)
	合わせみそ汁 ◆冷凍油揚げ	とうふ(木綿) 大豆			とうもろこし油	にんじん	大根・ねぎ		合わせみそ・かつおだし
5 火	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・グルテン・米粉・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			砂糖	サラダ油		玉ねぎ		トマトケチャップ・ウスターソース
	◆ハンバーグ	とり肉・粒状植物性たん白		マッシュポテト・砂糖・加工でんぷん	豚脂		玉ねぎ		塩・香辛料
	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		
	モロヘイヤと夏野菜のスープ					モロヘイヤ・トマト・にんじん	玉ねぎ・キャベツ		塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ(うすくち)
	◆ウインナー ◆一食ノンエッグマヨネーズ	豚肉 大豆粉・粉末状植物性たん白		砂糖 水あめ・こんにやく精粉	食用植物油脂			レモン	醸造酢・塩・香辛料
6 水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	あゆのから揚げ	あゆ		でんぷん・米粉	大豆油				しょうゆ(こいくち)・しょうゆ(白)・酒
	ひじきの五目煮	◆冷凍油揚げ・◆はんぺん	ひじき	こんにやく・砂糖・さとう(中ざら)	サラダ油	にんじん・さやいんげん			和風だし・酒・しょうゆ(こいくち)・しょうゆ(白)・みりん
	とうふとゆばのすまし汁 なし	とうふ(絹ごし)・ゆば				ほうれんそう	玉ねぎ・ねぎ		しょうゆ(うすくち)・塩・かつおだし
7 木	麦ごはん			米・強化米・麦					
	豚肉の変わり焼き	豚ロース肉					生姜	◆りんごピューレ	しょうゆ(こいくち)・◆白ワイン
	キャベツのおかかあえ	花かつお				小松菜・にんじん	キャベツ		しょうゆ(うすくち)・みりん
	具だくさんみそ汁	◆冷凍厚あげ				にんじん・ほうれんそう	大根・えのきたけ		かつおだし・合わせみそ
8 金	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・◆たくあん漬		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
	鶏肉のマスタード焼き	とり肉							しょうゆ(こいくち)・酒
	◆マスタード(あらびき)				植物油脂		にんにく		醸造酢・からし・塩・香辛料・ソーオニオン・ポークエキスパウダー
	ごぼうのごま和え			砂糖	サラダ油・すりごま	にんじん	ごぼう・きゅうり		しょうゆ(うすくち)・みりん・酢
	春雨スープ			はるさめ		チンゲンサイ	干し椎茸・玉ねぎ		しょうゆ(こいくち)・塩・こしょう・中華だし
	◆ハム フローズンヨーグルト ◆フローズンヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳		砂糖・粉あめ	バター				乳タンパク
11 月	麦ごはん			米・強化米・麦					
	みそ牛肉丼の具	牛肉		砂糖	ごま油	にんじん	生姜・玉ねぎ・キャベツ		◆豆板醤・酒・豆みそ(赤みそ)・みりん・しょうゆ(こいくち)
	かぼちゃのてんぷら 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・しょうゆ(うすくち)
12 火	◆黒パン		脱脂粉乳	小麦粉・グルテン・砂糖・黒さとう	ショートニング				塩
	夏野菜のミートグラタン	豚肉	チーズ		オリーブ油	ピーマン	なす・玉ねぎ		塩・こしょう・トマトピューレ
	◆ピザソース				大豆油	トマト	玉ねぎ・にんにく		醸造酢・塩・香辛料
	海藻サラダ		◆海藻ミックス				キャベツ・きゅうり		
	サイコロスープ ◆イタリアンドレッシング	◆ウインナー		じゃがいも 砂糖		にんじん・パセリ	玉ねぎ・大根		コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ(うすくち) 醸造酢・塩・香辛料
13 水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	さけのピリカラ焼き	さけ					生姜・にんにく	◆りんごピューレ	みりん・しょうゆ(こいくち)・酒・◆豆板醤
	切り干し大根のいため煮	◆冷凍油揚げ・◆はんぺん		砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	切干し大根		和風だし・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
	白みそ汁 巨峰&マスカット	とうふ(木綿)	わかめ	じゃがいも		にんじん	ねぎ		白みそ・かつおだし ぶどう・マスカット
14 木	一食中華麺			◆中華めん					
	しょうゆラーメン汁	豚肉・◆なると			サラダ油	にんじん	たけのこ・キャベツ・ねぎ		中華だし・しょうゆ(こいくち)・塩・こしょう
	◆しょうゆラーメンスープ			砂糖	植物油脂・動物油脂				しょうゆ・塩・畜肉エキス・野菜エキス・香辛料
	春巻き ◆春巻き	豚肉・大豆粉		小麦粉・粉末水あめ・でんぷん・はるさめ・砂糖	大豆油 ラード・なたね油・ショートニング・パーム油・香味油	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・生姜		しょうゆ・椎茸エキスパウダー・ポークエキス・コーンフラワー・塩・香辛料
	もやしナムル ◆りんごゼリー			砂糖	ごま油	ほうれんそう	緑豆もやし・スイートコーン		しょうゆ(こいくち) りんご

15	金	麦ごはん			米・強化米・麦						
		厚揚げのみそかけ	◆厚あげ		砂糖						豆みそ(赤みそ)・みりん・酒
		チンゲンサイのごまあえ				すりごま	チンゲンサイ	キャベツ・スイートコーン			しょうゆ(こいくち)・みりん
		鶏つくねスープ					にんじん	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ			塩・しょうゆ(こいくち)・かつおだし
		◆鶏つくね	とり肉・植物性たんぱく		でんぷん・還元水あめ	大豆油			玉ねぎ・キャベツ	塩・香辛料・チキンオイル	
19	火	揚げきなこパン	きなこ		グラニュー糖	大豆油					塩
		◆普通パン(コッペパン)		脱脂粉乳	小麦粉・グルテン・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	玉ねぎ・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・植物性たんぱく		でんぷん・還元水あめ	大豆油		玉ねぎ・キャベツ			塩・香辛料・チキンオイル
		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・塩・こしょう	
20	水	麦ごはん			米・強化米・麦						
		ツナそぼろどんぶりの具	◆まぐろ水煮・◆まぐろ油漬		砂糖		にんじん・さやいんげん	生姜			酒・しょうゆ(こいくち)
		円空さといもコロッケ				大豆油					
		◆円空さといもコロッケ	大豆・豚肉・とり肉		さといも・マッシュポテト・パン粉・還元水あめ	植物油脂	にんじん	玉ねぎ			塩・香辛料・フライミックス粉
		かぼちゃのみそ汁		わかめ			かぼちゃ	玉ねぎ・ねぎ		豆みそ(赤みそ)・合わせみそ・かつおだし	
21	木	麦ごはん			米・強化米・麦						
		鶏肉の照り焼き	とり肉		はちみつ			生姜			しょうゆ(うすくち)・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
		小松菜の煮びたし	◆冷凍油揚げ		砂糖		小松菜	キャベツ・緑豆もやし			しょうゆ(こいくち)・みりん・和風だし
		さわにわん	ぶた肉				にんじん	大根・ごぼう・ねぎ			しょうゆ(うすくち)・酒・塩・こしょう・かつおだし
		◆さつまいもと栗のタルト	豆乳		さつまいも・砂糖・米粉・加工でんぷん	ショートニング・植物油・くり				コーンフラワー	
22	金	麦ごはん			米・強化米・麦						
		揚げぎょうざ				大豆油					
		◆揚げ用ぎょうざ	豚肉		でんぷん加工食品・砂糖・小麦粉・小麦たんぱく・加工でんぷん	豚脂・香味油	にら	キャベツ・玉ねぎ・生姜			しょうゆ・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	豚肉・とうふ(木綿)		砂糖・でんぷん	サラダ油・ごま油	にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・ねぎ		豆みそ(赤みそ)・中華だし・◆豆板醤・酒・しょうゆ(こいくち)・みりん	
		◆中華ドレッシング			砂糖・水あめ	食用植物油脂・香味食用油		玉ねぎ・ねぎ・生姜・にんにく		しょうゆ・醸造酢・塩・オイスターエキス・チキンエキス	
25	月	麦ごはん			米・強化米・麦						
		◆さんまのみぞれ煮	さんま		砂糖・でんぷん			大根			しょうゆ・みりん・塩
		もやしと小松菜のおかかあえ	花かつお				にんじん・小松菜	緑豆もやし			しょうゆ(こいくち)・みりん
		さつまいものみそ汁	とうふ(木綿)・◆冷凍油揚げ	わかめ	さつまいも			玉ねぎ・ねぎ			合わせみそ・かつおだし
		りんご							りんご		
26	火	◆小型パン(普通パン)		脱脂粉乳	小麦粉・グルテン・砂糖	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
		焼きそば	豚肉・花かつお		◆中華めん	サラダ油	にんじん	緑豆もやし・玉ねぎ・キャベツ・生姜(刻み)			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							◆パイナップル・◆もも・◆りんご缶		
		◆豆乳杏仁豆腐	調整豆乳	寒天	液糖・砂糖・還元水あめ	食用油脂				澱粉分解物	
27	水	さつまいもごはん			米・強化米・さつまいも						酒・塩
		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		生姜・ねぎ			酒・しょうゆ(こいくち)・酢・みりん
		ごぼうの五目煮	◆はんぺん		こんにやく・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	ごぼう			和風だし・みりん・しょうゆ(こいくち)
		かきたま汁	卵・◆かまぼこ		でんぷん		ほうれんそう	干し椎茸・玉ねぎ		しょうゆ(こいくち)・塩・かつおだし	
28	木	麦ごはん			米・強化米・麦						
		豚肉の生姜焼き	豚ロース肉					生姜			酒・しょうゆ(こいくち)・みりん
		キャベツのゆかりあえ					にんじん・◆ゆかり	キャベツ・きゅうり			
		根菜のみそ汁	とうふ(木綿)・◆冷凍油揚げ		さつまいも	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ			かつおだし・豆みそ(赤みそ)・合わせみそ	
29	金	麦ごはん			米・強化米・麦						
		キャベツメンチカツ				大豆油					
		◆キャベツメンチカツ	豚肉・顆粒状植物性たんぱく・粉末状大豆たんぱく		砂糖・馬鈴薯澱粉・パン粉・小麦粉・とうもろこし澱粉	なたね油		キャベツ・玉ねぎ			塩・こしょう
		切り干し大根の磯あえ		焼きばらり			小松菜・にんじん	切り干し大根			しょうゆ(こいくち)・みりん
		お月見汁	◆冷凍油揚げ・◆月見かまぼこ		さといも・でんぷん	にんじん	干し椎茸・ねぎ			しょうゆ(こいくち)・塩・かつおだし	
		お月見デザート									
		◆お月見ゼリー		寒天	液糖・砂糖・水あめ・ぶどう糖	植物油				りんご・みかん・ブルーベリー	

◆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、オシロイ、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。

