

令和2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	
8月	わかめごはん			米・強化米・麦 砂糖					塩
	◆わかめごはんの素		わかめ						
	真鯛の西京焼き								
	◆真鯛の西京漬け	たい		砂糖					みそ・発酵調味料・塩
	糸かまぼこのすまし汁					にんじん・こま つな	たまねぎ・干し しいたけ		しょうゆ・塩・かつおだし
◆糸かまぼこ	たら		でんぷん・砂 糖・でんぷん					みりん・塩・酵母エキス・か つお・昆布だし	
◆いちごゼリー			ぶどう糖・砂糖				いちご		
9火	◆食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	焼きハンバーグ ケチャップソースかけ			砂糖	サラダ油		たまねぎ		トマトケチャップ・ウスター ソース
	◆ハンバーグ	とり肉・豚ひき 肉・大豆たん ぱく		でんぷん・米 粉・砂糖	豚脂・大豆油		たまねぎ・しょ うが		トマトケチャップ・塩・香辛 料
	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
	◆ウインナー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
いちごジャム									
◆いちごジャム			水あめ・砂糖				いちご		
10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	マーガリン・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	
	ごぼうのサラダ			砂糖	サラダ油・ごま (すり)	にんじん	ごぼう・コーン・ きゅうり		しょうゆ・酢
11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
	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・和風だし・か つおだし
12金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	春巻き				大豆油				
	◆春巻き	豚肉・ゼラチン	ひじき	小麦粉・ほるさ め・でんぷん・ 砂糖・米粉・粉 あめ	豚脂・植物油 脂(大豆・ごま)	にんじん	たまねぎ・キャ ベツ・しょうが・ ねぎ		しょうゆ・オイスターソース・ 塩・香辛料
マーボー豆腐	豚ひき肉・とう ふ		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		みそ・中華だし・トウバン ジャン・酒・しょうゆ・みりん	
15月	麦ごはん			米・強化米・麦					
	いかのしょうが焼き	いか					しょうが		しょうゆ・みりん・酒
	具だくさんみそ汁	とうふ・油あげ				にんじん	ごぼう・だいこ ん・ねぎ		みそ・かつおだし・和風だし
16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
	ほうれん草のグラタン	とり肉	牛乳・生クリー ム・チーズ	マカロニ・小麦 粉	マーガリン	ほうれんそう	たまねぎ・マッ シュルーム		白ワイン・塩・こしょう・コン ソメ
	ミネストローネスープ	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
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	◆ブルーベリージャム			砂糖・水あめ				ブルーベリー	
17水	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・酒・みりん
	切り干しだいこんの炒め煮	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・干しいた け		和風だし・酒・しょうゆ・みり ん
	◆はんぺん	魚肉		でんぷん・砂 糖	なたね油				塩
18木	一食うどん								
	◆うどん			小麦粉					塩
	ちくわのおこのみあげ		青のり粉	小麦粉	大豆油				
	◆しょうが漬け						しょうが		塩・醸造酢
	◆ちくわ	いとよりだい		砂糖・加工で んぷん					発酵調味料・塩
	かやくうどんの汁	とり肉・油あげ				にんじん	干しいたけ・ だいこん・たま ねぎ・ねぎ		しょうゆ・かつおだし・みり ん・塩・和風だし
◆パイナップル							パイナップル		
19金	にんじんごはん	油あげ・とり肉		米・強化米・砂 糖	サラダ油	にんじん	しめじ		和風だし・酒・塩・しょうゆ
	さわらのお茶みそ焼き	さわら		砂糖					白みそ・酒・みりん・お茶
	豆腐とわかめのすまし汁	とうふ(木綿)	わかめ			にんじん	えのきたけ・ね ぎ		塩・かつおだし・しょうゆ
	◆ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳・乳 類・寒天	液糖・砂糖					

22	月	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・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
		◆たくあん漬け			砂糖				だいこん		発酵調味料・塩・酢
		きびなごフライ					大豆油				
		◆きびなごフライ	きびなご・大豆たんぱく		パン粉・小麦粉・でんぷん	なたね油					塩・こしょう
		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
23	火	◆ハム	豚肉		砂糖					塩・香辛料	
		◆豆乳デザート	豆乳		砂糖・水あめ・でんぷん				いちご	塩	
		ナン									
		◆ナン			小麦粉・砂糖	なたね油					塩
23	火	キーマカレー	とりひき肉・豚ひき肉		じゃがいも・小麦粉	マーガリン・大豆油	にんじん・ピーマン	にんにく・たまねぎ	◆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・カレーフレーク・塩・こしょう	
		海藻サラダ		◆海藻ミックス					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・かつおだし・ナンプラー	
		麦ごはん			米・強化米・麦						
24	水	ホキの梅てんぷら	ホキ		小麦粉	大豆油					
		◆うめびしお							うめ	塩	
		みそだれ			砂糖						みそ・トマトケチャップ
		沢煮椀	ぶた肉					にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		しょうゆ・酒・塩・こしょう・かつおだし・和風だし
25	木	麦ごはん			米・強化米・麦						
		鶏肉のパーベキューソース	とり肉		砂糖	サラダ油		しょうが・にんにく・ねぎ	◆りんごピューレ	しょうゆ・酒	
		根菜のみそ汁	とうふ・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・みそ・合わせみそ・和風だし	
26	金	麦ごはん			米・強化米・麦						
		豚肉の根菜どんぶりの具	豚ひき肉		つきこんにゃく・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	
		大豆の変身汁	油あげ・とうふ・◆大豆ペースト・豆乳					だいこん・えだまめ・ねぎ		かつおだし・しょうゆ・塩	
29	月	麦ごはん			米・強化米・麦						
		あまごのあまだれかけ	あまご		でんぷん・米粉・砂糖	大豆油				しょうゆ・酒・みりん	
		あぶら麩入り肉じゃが	豚肉		じゃがいも・◆あぶら麩・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ		酒・和風だし・しょうゆ・みりん	
		◆あぶら麩			小麦粉	大豆油					
30	火	◆小型パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉	ショートニング				塩	
		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・パイナップル・もも		
		◆みかんゼリー			液糖・果糖・砂糖					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。

