

令和2年10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 木	◆ソフトスパゲッティー式麺			小麦粉					塩
	ちくわのお好みあげ		青のり粉	小麦粉	大豆油				塩・酢
	◆しょうが漬け						しょうが		発酵調味料・塩
	◆ちくわ	いとよりだい		砂糖・でんぷん					
2 金	肉みそソース	とりひき肉・豚 ひき肉		さとう・でんぷん	サラダ油	にんじん	干しいたけ・たけ のこ・たまねぎ・ しょうが		みそ・和風だし・しょうゆ・みりん
	白菜とコーンのおひたし				ごま・ごま(すり)	ほうれんそう	はくさい・コーン		しょうゆ・みりん
	さつまいもごはん			米・強化米・さつま いも					酒・塩
	白ごまつくねのみそかけ			砂糖					みそ・しょうゆ・みりん・酒
5 月	◆レバー入り白ごまつくね	とり肉・とりレ バー・大豆た んぱく		パン粉・でんぷん・ 砂糖	ごま・大豆油・豚脂		たまねぎ		塩・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・みりん
	根菜汁			さといも・こんにゃ く		にんじん	ごぼう・だいこん・ ねぎ		かつおだし・しょうゆ・塩
	麦ごはん			米・強化米・麦					
6 火	ししゃものいそべあげ	ししゃも	青のり粉	小麦粉	大豆油				
	ひじきの五目煮	大豆	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん・さやいん げん			和風だし・酒・しょうゆ・みりん
	◆焼きちくわ	魚肉・大豆た んぱく		小麦たんぱく・でん ぷん・砂糖	大豆油・豚脂				塩・酢
	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
7 水	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂 糖	ショートニング				塩
	さといものグラタン		牛乳・チーズ・ 生クリーム	さといも・小麦粉	マーガリン	パセリ	たまねぎ		洋風だしの素・塩・こしょう
	◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	ほうれん草とキャベツのサラダ					ほうれんそう	キャベツ・コーン		
8 木	野菜スープ			じゃがいも		にんじん	だいこん・たまねぎ		コンソメ・塩・こしょう
	◆ウインナー	豚肉		砂糖					塩・香辛料・こしょう
	◆りんごジャム			砂糖・水あめ				りんご	
	◆イタリアンドレッシング			砂糖	植物油脂	トマト	たまねぎ		酢・塩・香辛料
9 金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ピビンパの具(切り干し大 根と肉の炒め物)	豚肉		砂糖	サラダ油		切干しだいこん・に んにく・しょうが		酒・しょうゆ・みりん・トウバン ジャン・コチュジャン
	ピビンパの具(ナムル)			砂糖	ごま・ごま油	ごまつな・にんじん	りよくとんもやし		しょうゆ
	わかめスープ	とうふ	わかめ	でんぷん		チンゲンサイ	たまねぎ		しょうゆ・塩・こしょう・中華だし
10 土	◆ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳・寒 天	砂糖					
	さばの竜田あげ	さば		でんぷん・小麦粉	大豆油		しょうが		酒・しょうゆ
	さっぱりきんぴら			つきこんにゃく・砂 糖	ごま油・ごま	にんじん・ピーマン	ごぼう・干しいた け		和風だし・しょうゆ・みりん・酢
	◆はんぺん	魚肉		でんぷん・砂糖	なたね油				塩
11 日	豆腐ときのこのすまし汁	とうふ	わかめ			にんじん・ごまつな	しめじ・ねぎ		塩・かつおだし・しょうゆ
	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
	おからコロッケ				大豆油				
	◆おからコロッケ	おから		じゃがいも・パン 粉・小麦粉・米粉・ でんぷん	なたね油		たまねぎ		塩・こしょう・しょうゆ
12 月	ゆかりあえ			砂糖			キャベツ・きゅうり		
	◆ゆかり					赤しそ			塩
	田舎汁	厚あげ		さといも・こんにゃ く		にんじん	だいこん・ねぎ		かつおだし・しょうゆ・塩
	◆ブルーベリーゼリー			砂糖				ブルーベリー	
13 火	しめじごはん	油あげ		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	しめじ・ごぼう		しょうゆ・和風だし・酒
	れんこんのはさみあげ				大豆油				
	◆れんこんのはさみあげ	とり肉・大豆た んぱく		パン粉・小麦粉・で んぷん	なたね油		れんこん・たまね ぎ・しいたけ		しょうゆ・塩
	小松菜のおかかあえ	花かつお				ごまつな・にんじん	はくさい		みりん・しょうゆ
14 水	大根とさといものみそ汁	油あげ	わかめ	さといも			だいこん・ねぎ		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
	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・塩・こしょう
	◆マーマレード			砂糖				なつみかん・ だいたい・シビ ルオレンジ	
15 木	ブロッコリーのソテー	◆ベーコン			サラダ油	ブロッコリー	キャベツ		洋風だしの素・塩・こしょう
	コーンクリームスープ		牛乳・生クリー ム	じゃがいも・上新粉	サラダ油	にんじん・パセリ	たまねぎ・◆コー ンペースト		塩・こしょう・コンソメ
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	白身魚のきのこチーズ焼き	ホキ	チーズ		◆オリーブ油		しいたけ		白ワイン・塩・こしょう
16 金	厚揚げとだいこんの煮物	厚あげ		砂糖		ごまつな	だいこん		酒・和風だし・しょうゆ・みりん
	豆腐とゆばのすまし汁	とうふ・ゆば	わかめ			ほうれんそう	ねぎ		かつおだし・しょうゆ・塩
	◆ちらしかまぼこ	すけそうたら		でんぷん・砂糖		にんじん			塩
	◆さつまいもと栗のタルト	豆乳		さつまいも・栗・砂 糖・米粉・でんぷん	ショートニング・植 物油脂				
17 土	一食うどん			小麦粉					塩
	◆うどん								
	キャベツとごまつなのアーモンドあえ			砂糖	アーモンド	にんじん・ごまつな	キャベツ		しょうゆ・みりん
	大学芋			さつまいも・砂糖	大豆油・黒ごま				しょうゆ
18 日	けんちんうどん汁	とり肉・油あげ				にんじん	干しいたけ・だい こん・ごぼう・ねぎ		しょうゆ・かつおだし・和風だし・ みりん・塩

16	金	麦ごはん			米・強化米・麦								
		さんまの塩焼きおろしかけ	さんま						だいこん			塩・しょうゆ・みりん	
		野菜の炊き合わせ			こんにゃく・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん				焼きちくわ・しょうゆ・和風だし・みりん・酒	
19	月	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・かつおだし	
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		チーズオムレツ											
		◆チーズオムレツ	卵・チーズ		砂糖・でんぷん	なたね油						塩・酢	
20	火	黒豆の枝豆							えだまめ			塩	
		きのこカレー	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	にんにく・しめじ・たまねぎ				ウスターソース・トマトケチャップ・洋風だしの素・ローリエ・純カレー・カレーフレーク・塩・こしょう	
		◆りんごピューレ								りんご			
		きなこパン	きなこ		さとう	大豆油						塩	
21	水	◆ツイストパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング						塩	
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		じゃがいも・砂糖	サラダ油	にんじん	たまねぎ				ウスターソース・塩・こしょう・トマトケチャップ・洋風だしの素・ローリエ	
		キャベツのサラダ							キャベツ・きゅうり・コーン				
		◆香りごまドレッシング			砂糖・水あめ	ごま油・ごま						しょうゆ・酢・塩	
22	木	麦ごはん			米・強化米・麦								
		ひじきシューマイ											
		◆ひじきシューマイ	豚肉	ひじき	小麦粉・パン粉・でんぷん・砂糖					たまねぎ・しょうが		塩・こしょう・しょうゆ	
		だいこんの中華サラダ					にんじん・こまつな	だいこん					
23	金	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	
		◆香味中華ドレッシング			砂糖・水あめ	ごま油		たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく				しょうゆ・酢・チキンエキス・塩・オイスターエキス	
		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	
26	月	切り干し大根のいそあえ	のり				こまつな・にんじん	切干し大根				しょうゆ・みりん	
		白みそ汁	油あげ	わかめ			にんじん	だいこん・たまねぎ・ねぎ				白みそ・かつおだし	
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		◆いわしのしょうが煮	いわし		砂糖・でんぷん				しょうが			しょうゆ・みりん・塩	
27	火	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・みりん	
		豚汁	豚肉・とうふ		さといも		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ				かつおだし・みそ	
		スパゲッティーナポリタン	◆ベーコン		スパゲッティー	サラダ油	にんじん・ピーマン	マッシュルーム・たまねぎ				塩・こしょう・洋風だしの素・トマトケチャップ	
		◆ナポリタンソース			砂糖	大豆油	トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく				塩・香辛料	
28	水	◆小型パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉	ショートニング						塩	
		ささみのコーンフレイクフライ											
		◆ささみのコーンフレイクフライ	とり肉		コーンフレーク・でんぷん								塩・こしょう
		フルーツあえ											◆りんご缶・◆パイナップル缶・◆もも缶・りんご
29	木	◆りんごゼリー			砂糖								
		麦ごはん			米・強化米・麦								
		わかさぎフリッター											
		◆わかさぎフリッター	わかさぎ・大豆粉		小麦粉・でんぷん・パン粉	大豆油							塩・しょうゆ
30	金	関東煮	うずら卵		さといも・こんにゃく・砂糖		にんじん	だいこん				しょうゆ・みりん・和風だし	
		◆玉はんぺん	いとよりだい・大豆たんぱく		でんぷん・砂糖	なたね油						塩	
		もやしと白菜のごまあえ				ごま(すり)	こまつな	りよくともやし・ほくさい				しょうゆ・みりん	
		◆食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング							塩
30	金	いかのオリーブ焼き	いか					オリーブ油		にんにく		こしょう・塩・白ワイン・バジル	
		ブロッコリーのサラダ							ブロッコリー	キャベツ・コーン			
		さつまいものシチュー	◆ベーコン	牛乳・生クリーム	さつまいも・米粉	マーガリン	にんじん・パセリ	たまねぎ				コンソメ・塩・こしょう	
		◆一食ノンエッグマヨネーズ	大豆粉・大豆たんぱく		水あめ・こんにゃく	なたね油・とうもろこし油・パーム油						レモン果汁	酢・塩・香辛料
30	金	◆ブルーベリージャム			砂糖・水あめ							ブルーベリー	
		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・コーン				洋風だしの素・塩・こしょう	
		かぼちゃのコロッケ											
		◆かぼちゃコロッケ			パン粉・小麦粉・砂糖・米粉			かぼちゃ					塩
30	金	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	◆ベーコン・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
		◆野菜いっぱいドレッシング			砂糖・水あめ	植物油脂	赤ピーマン	たまねぎ・にんにく・しいたけ・しょうが	りんご・プルーン			しょうゆ・酢・塩・かつお節エキス・魚醤	

◆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。

