

令和2年8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<br>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<br>大豆・大豆製<br>品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 米・パン・めん<br>芋類・砂糖             | 油脂・種実                                    | 緑黄色野菜             | その他の野<br>菜・きのこ                        | 果物               |  |
| 17月    | しそごはん          |                      |                  | 米・強化米・麦                      |  |                   |                                       |                  |  |
|        | ◆ゆかり           |                      |                  | 砂糖                           |  | 赤しそ               |                                       |                  | 塩  |
|        | 照り焼きチキン        | とり肉                  |                  | はちみつ                         |  |                   | しょうが                                  |                  | しょうゆ・酒・みりん   |
|        | ごぼうの五目煮        |                      |                  | つきこんにゃく・砂糖                   | サラダ油                                     | にんじん・さや<br>いんげん   | ごぼう                                   |                  | 和風だし・みりん・しょうゆ  |
|        | ◆はんぺん          | 魚肉                   |                  | でんぷん・砂糖                      | なたね油                                     |                   |                                       |                  | 塩  |
| なすのみそ汁 | とうふ・油あげ        |                      |                  |                              | にんじん                                     | なす・たまね<br>ぎ・ねぎ    |                                       | かつおだし・みそ         |  |
| 18火    | ◆背割リコッペパン      |                      | 脱脂粉乳             | 小麦粉・小麦<br>粉・砂糖               | ショートニング                                  |                   |                                       |                  | 塩  |
|        | ミートサンドの具       | 豚ひき肉・大<br>豆          |                  | パン粉・砂糖                       | オリーブ油                                    | ピーマン              | たまねぎ                                  |                  | 赤ワイン・ウスターソース・トマトケ<br>チャップ・トマトピューレ・コンソメ・<br>塩・こしょう        |
|        | キャベツのサラダ       |                      |                  |                              |  |                   | キャベツ・きゅ<br>うり・コーン                     |                  |  |
|        | とうがん入りサイコロスープ  |                      |                  | じゃがいも                        |  | にんじん・パセ<br>リ      | たまねぎ・とう<br>がん                         |                  | 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   |
|        | ◆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   |
| 19水    | 麦ごはん           |                      |                  | 米・強化米・麦                      |  |                   |                                       |                  |  |
|        | 中華飯            | いか・豚肉・う<br>ずら卵       |                  | でんぷん                         | ごま油                                      | にんじん・チン<br>ゲンサイ   | たけのこ・はく<br>さい・たまね<br>ぎ・干しいた<br>け・しょうが |                  | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう   |
|        | 春巻き            |                      |                  |                              |  |                   |                                       |                  |  |
|        | ◆春巻き           | 豚肉・大豆粉               |                  | 小麦粉・水あ<br>め・でんぷん・<br>はるさめ・砂糖 | 大豆油<br>ラード・なたね<br>油・ショートニ<br>ング・パーム<br>油 | にんじん              | キャベツ・たま<br>ねぎ・しょうが                    |                  | しょうゆ・しいたけだし・塩・こしょう                                       |
|        | えだまめ<br>冷凍みかん  |                      |                  |                              |  |                   | えだまめ                                  | みかん              | 塩  |
| 20木    | 一食中華麺          |                      |                  | 中華めん                         |  |                   |                                       |                  |  |
|        | あじのフリッター       |                      |                  |                              | 大豆油                                      |                   |                                       |                  |  |
|        | ◆あじフリッター       | あじ・おきあみ              | のり               | 小麦粉・でん<br>ぷん・砂糖・米<br>粉       | 大豆油                                      |                   |                                       |                  | しょうゆ・塩・ベーキングパウダー   |
|        | チンゲンサイのアーモンドあえ |                      |                  | 砂糖                           | アーモンド                                    | チンゲンサイ            | キャベツ                                  |                  | しょうゆ   |
|        | カレーラーメンの汁      | 豚肉                   |                  | でんぷん                         | サラダ油                                     | にんじん              | たまねぎ・りょ<br>くとうもやし・ね<br>ぎ              |                  | 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう・カ<br>レーフレーク・カレー粉                        |
|        | ◆しょうゆラーメンスープ   |                      |                  | 砂糖                           | 植物油脂                                     |                   |                                       |                  | しょうゆ・塩・畜肉エキス・野菜エキ<br>ス・香辛料                               |
| ◆なると   | いとより           |                      | でんぷん・砂<br>糖      |                              |  |                   |                                       | にんじんペースト・発酵調味料・塩 |  |
| 21金    | 麦ごはん           |                      |                  | 米・強化米・麦                      |  |                   |                                       |                  |  |
|        | さけのレモンしょうゆ焼き   | さけ                   |                  |                              |  |                   |                                       | レモン果汁            | しょうゆ(白)・みりん・酒  |
|        | 小松菜の煮びたし       | 油あげ                  |                  | 砂糖                           |  | こまつな              | キャベツ                                  |                  | しょうゆ・みりん・和風だし  |
|        | かみなり汁          | とうふ                  |                  | こんにゃく                        | サラダ油                                     | にんじん              | ごぼう・だい<br>こん・ねぎ                       |                  | かつおだし・和風だし・しょうゆ・塩  |
|        | すいか            |                      |                  |                              |  |                   |                                       | すいか              |  |
| 24月    | 麦ごはん           |                      |                  | 米・強化米・麦                      |  |                   |                                       |                  |  |
|        | みそ焼き肉丼         | 豚肉                   |                  | 砂糖                           | ごま油                                      | ピーマン              | しょうが・たま<br>ねぎ・なす                      |                  | トウバンジャン・酒・しょうゆ・みそ・<br>みりん                                |
|        | かぼちゃの天ぷら       |                      |                  | 小麦粉・でん<br>ぷん                 | 大豆油                                      | かぼちゃ              |                                       |                  | 塩  |
|        | いそあえ           |                      | のり               |                              |  | にんじん              | キャベツ・きゅ<br>うり                         |                  | しょうゆ・みりん   |
| 25火    | ◆黒パン           |                      | 脱脂粉乳             | 砂糖・黒さと<br>う・小麦粉              | ショートニング                                  |                   |                                       |                  | 塩  |
|        | 白身魚のレモン漬け      | たら                   |                  | でんぷん・砂<br>糖                  | 大豆油                                      |                   |                                       | レモン果汁            | 塩・酒・しょうゆ   |
|        | ごぼうのサラダ        |                      |                  | 砂糖                           | サラダ油・ごま<br>(すり)                          | にんじん              | ごぼう・きゅ<br>うり                          |                  | しょうゆ・酢   |
|        | 大豆入りコーンクリームスープ | 大豆・◆大豆<br>ペースト       | 牛乳・生クリ<br>ーム     | じゃがいも・米<br>粉                 | サラダ油                                     | にんじん・パセ<br>リ      | たまねぎ・◆<br>コーンペースト                     |                  | コンソメ・塩・こしょう  |
| 26水    | 麦ごはん           |                      |                  | 米・強化米・麦                      |  |                   |                                       |                  |  |
|        | コンコンスナック       | 大豆                   |                  | さつまいも・米<br>粉                 | 大豆油                                      |                   | ごぼう                                   |                  | 塩  |
|        | 海藻サラダ          |                      | ◆海藻ミックス          |                              |  |                   | キャベツ・きゅ<br>うり                         |                  |  |
|        | 夏野菜カレー         | 豚肉                   | 牛乳               | じゃがいも・小<br>麦粉                | マーガリン・サ<br>ラダ油                           | かぼちゃ・にん<br>じん・トマト | なす・たまね<br>ぎ・にんにく                      |                  | ウスターソース・カレー粉・トマトケ<br>チャップ・洋風だしの素・ローリエ・<br>カレーフレーク・塩・こしょう |
|        | ◆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・塩・かつ<br>おだし・ナンプラー                           |

|             |   |               |                   |     |         |                  |                    |             |                  |                             |
|-------------|---|---------------|-------------------|-----|---------|------------------|--------------------|-------------|------------------|-----------------------------|
| 27          | 木 | 麦ごはん          |                   |     | 米・強化米・麦 |                  |                    |             |                  |                             |
|             |   | 焼きぎょうざ        |                   |     |         |                  |                    |             |                  |                             |
|             |   | ◆焼きぎょうざ       | とり肉・豚肉・大豆たんぱく・大豆粉 |     |         | 小麦粉・でんぷん・もち米・砂糖  | 豚脂・なたね油・ごま油・サフラワー油 | にら          | キャベツ・たまねぎ        | 塩・酒・オイスターソース・香辛料・しょうゆ・酵母エキス |
|             |   | 韓国風肉じゃが       | 豚肉                |     |         | つきこんにゃく・じゃがいも・砂糖 | サラダ油・ごま(すり)・ごま油    | にんじん・さやいんげん | にんにく・たまねぎ        | コチュジャン・酒・しょうゆ・みりん           |
|             |   | 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・中華だし・塩・こしょう |                             |
| 28          | 金 | 麦ごはん          |                   |     | 米・強化米・麦 |                  |                    |             |                  |                             |
|             |   | ◆さばのおろし煮      | さば                |     |         | 砂糖・でんぷん          |                    |             | だいこん・しょうが        | しょうゆ・みりん・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                         |
|             |   | 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                    |
|             |   | ◆はちみつレモンゼリー   |                   |     |         | 水あめ・はちみつ         |                    |             |                  | レモン果汁                       |
| 31          | 月 | うめちりごはん       |                   |     | 米・強化米・麦 |                  |                    |             |                  |                             |
|             |   | ◆うめちりごはんのもと   | しらす               |     |         | ぶどう糖・砂糖          | ごま                 | しそ          | うめ               | 塩・昆布エキス                     |
|             |   | 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・酒・こしょう                 |
|             |   | 切り干しだいこんのごまあえ |                   |     |         |                  | ごま(すり)             | こまつな・にんじん   | 切り干しだいこん         | しょうゆ・みりん                    |
|             |   | とうふとわかめのすまし汁  | とうふ               | わかめ |         |                  |                    | にんじん        | えのきたけ・ねぎ         | 塩・かつおだし・しょうゆ                |
|             |   | フローズンヨーグルト    |                   |     |         |                  |                    |             |                  |                             |
| ◆フローズンヨーグルト |   | ヨーグルト・乳酸菌     |                   |     | 砂糖・粉あめ  |                  |                    |             |                  |                             |

◆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。

