

令和2年9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 火	麦ごはん			米・強化米・麦					
	揚げ出し豆腐おろしソースかけ				大豆油		だいこん		しょうゆ・みりん
	◆揚げ出し豆腐	豆乳・大豆粉		でんぷん・コーン フラワー・米粉・でん ぷん					
	きんぴらごぼう			つきこんにやく・砂 糖	ごま・ごま油	にんじん・ピーマン	ごぼう		酒・和風だし・しょうゆ
2 水	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					
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ					たまねぎ		塩・こしょう・酒・カレー粉
	◆ベーキングマヨネーズ(ノンエッグ)			砂糖・水あめ・加 工でんぷん	なたね油				酢・塩・香辛料
	ひじきの炒め煮		ひじき	つきこんにやく・砂 糖	サラダ油	にんじん	えだまめ		和風だし・酒・しょうゆ
3 木	◆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・発酵調味料・醸造酢
	かぼちゃのみそ汁		わかめ			かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ		みそ・かつおだし
	一食中華麺			中華めん					
	ジャージャーめんの具	豚ひき肉		砂糖・でんぷん	サラダ油・ごま油	にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく ねぎ・たまねぎ・干 しいたけ・たけの こ		トウバンジャン・みそ・酒・みりん・ しょうゆ
4 金	豆腐ナゲット				大豆油				
	◆豆腐ナゲット	とうふ・魚肉・ 豆乳・大豆た んぱく		砂糖・でんぷん・小 麦粉	なたね油・大豆油	にんじん	たまねぎ・えだま め・コーン		塩・発酵調味料・こしょう
	キャベツと小松菜のナッツサラダ				アーモンド	こまつな	キャベツ・コーン		しょうゆ・みりん
	ママーポーナス	豚ひき肉		砂糖・でんぷん	サラダ油	にんじん・ピーマン	なす・しょうが・に んにく・ねぎ・たま ねぎ		中華だし・酒・しょうゆ・みそ・トウバ ンジャン
7 月	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
	◆ハム	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ポークシューマイ	豚肉・大豆た んぱく		でんぷん・砂糖・小 麦粉	豚脂・ごま油		たまねぎ・しょうが		しょうゆ・香辛料
	◆ポークシューマイ								
8 火	えだまめコロッケ	大豆たんぱく		じゃがいも・砂糖・ パン粉・小麦粉・で んぷん	大豆油 なたね油		えだまめ		塩・こしょう
	ツナそぼろどんぶりの具			砂糖		にんじん・さやいん げん	しょうが		酒・しょうゆ
	◆まぐろ油漬	まぐろ			大豆油				塩
	◆まぐろ水煮	まぐろ							塩
	合わせみそ汁	とうふ・油あげ	わかめ			にんじん	だいこん・ねぎ		みそ・かつおだし
9 水	◆ナン			小麦粉・砂糖	植物油脂(大豆)・ ショートニング				塩
	チキンカレー	とり肉	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・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・塩・こしょう・ローリエ
	◆りんごピューレ							りんご	
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆		でんぷん・さつまい も・砂糖	大豆油・ごま				しょうゆ・酒
	◆味つけ小魚	いわし		水あめ・砂糖					塩
	大根サラダ					にんじん・こまつな	だいこん		
10 木	◆野菜いっぱいドレッシング和風			砂糖・水あめ	食用植物油脂	赤ピーマン	たまねぎ・にんに く・しいたけ・しょう が	りんご・プレー ン	しょうゆ・醸造酢・発酵調味料・塩・か つお節エキス・ナンプラー
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	豚肉のしょうが焼きおろしソースかけ	豚ロース肉		砂糖			しょうが・だいこん		酒・しょうゆ・みりん・酢
	チンゲンサイのごまあえ				ごま(すり)	チンゲンサイ	キャベツ・コーン		しょうゆ・みりん
11 金	そうめん汁			そうめん		にんじん・こまつな	だいこん・えのきた け・ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし
	◆糸かまぼこ	たら		でんぷん・砂糖					みりん・塩・かつお・昆布だし
	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂 糖	ショートニング				塩
	さけのバジル焼き	さけ			オリーブ油	パセリ			塩・こしょう・白ワイン・バジル
	わかめサラダ		わかめ			にんじん	キャベツ・きゅうり		
	ポテトスープ	◆ハム		じゃがいも		にんじん	たまねぎ		塩・こしょう・しょうゆ・コンソメ
14 月	◆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 おだし・ナンプラー
	◆チョコクリーム		練乳	水あめ・砂糖・でん ぷん					ココア
	麦ごはん			米・強化米・麦					
	なすの肉みそかけ	とりひき肉		砂糖	サラダ油		なす・しょうが・ね ぎ		みそ・みりん・酒
	キャベツの塩こんぶあえ		塩こんぶ			にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ
14 月	糸かまぼこのすまし汁	◆糸かまぼこ				にんじん	たまねぎ・えのきた け・ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし
	◆ももゼリー			砂糖・果糖				もも	
	キムチチャーハン	豚肉		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
	いわしの磯辺フライ				大豆油				
	◆いわしの磯辺フライ	いわし・大豆	あおさ	パン粉・でんぷん					塩・こしょう
14 月	もやしのナムル			砂糖	ごま・ごま油	こまつな・にんじん	りよくとうもやし		しょうゆ
	にらたまスープ	とうふ・卵		でんぷん		にら・にんじん	たまねぎ		しょうゆ・塩・中華だし
	◆レモンヨーグルト		牛乳・寒天	砂糖				レモン果汁	

15	火	◆食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩
		鶏肉のマスタード焼き	とり肉						マスタード(あらびき)・しょうゆ・酒
		かぼちゃとじゃがいものサラダ			じゃがいも		かぼちゃ	きゅうり	
		ジュリエンスープ	◆ハム				にんじん	たまねぎ・キャベツ	塩・こしょう・コンソメ
		◆一食ノンエッグマヨネーズ	大豆粉・大豆たんぱく		水あめ・こんにやく	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
								いちご	
16	水	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
		キャベツのかおりあえ				ごま		キャベツ・きゅうり	しょうゆ
		◆かおり粉			砂糖		しそ		塩
		◆たくあん漬			砂糖			だいこん	発酵調味料・塩・酢
		豆腐と大根のみそ汁	とうふ	わかめ			だいこん・えのきたけ・ねぎ	かつおだし・みそ	
17	木	◆ソフトめん			小麦粉				塩
		ほうれん草オムレツ							
		◆ほうれん草オムレツ	卵		でんぷん	なたね油	ほうれんそう		酢・しょうゆ・塩
		こんにやくサラダ		わかめ	こんにやく			きゅうり・キャベツ	
		ミートソース	豚ひき肉		砂糖・小麦粉	サラダ油・マーガリン	にんじん・トマト缶 ダイスカット	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・塩・こしょう・洋風だしの素
							ゆず・オレンジ果汁・みかん・レモン果汁・かぼす	醸造酢・しょうゆ・塩・昆布だし	
18	金	麦ごはん			米・強化米・麦				
		さんまの蒲焼き	さんま		でんぷん・米粉・砂糖	大豆油			しょうゆ・酒
		切り干しだいこんのいそあえ		のり			こまつな・にんじん	切干しだいこん	しょうゆ・みりん
		さつまいものみそ汁	とうふ・油あげ	わかめ	さつまいも			たまねぎ・ねぎ	合わせみそ・かつおだし
		なし							なし
23	水	ひじきごはん	とり肉・油あげ	ひじき	米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう・えだまめ	酒・和風だし・しょうゆ
		かつおの更紗あげ	かつお		でんぷん	大豆油		しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・カレー粉
		もやしと小松菜のおかかあえ	花かつお				にんじん・こまつな	りよくとうもやし	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
		巨峰&マスカット							巨峰・マスカット
24	木	◆黒パン		脱脂粉乳	砂糖・黒さとう・小麦粉	ショートニング			塩
		トマトチーズハンバーグ		チーズ	砂糖		トマト缶ダイスカット		トマトケチャップ・コンソメ・オイスターソース・しょうゆ
		◆ハンバーグ	とり肉・豚ひき肉・大豆たんぱく		でんぷん・じゃがいも・砂糖	豚脂・大豆油		たまねぎ	トマトケチャップ・塩・香辛料
		ほうれん草ときのこのソテー				◆オリーブ油	ほうれんそう	キャベツ・スイートコーン・しめじ	コンソメ・塩・こしょう
		◆ベーコン	豚肉		砂糖				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	
25	金	麦ごはん			米・強化米・麦				
		厚焼きたまご							
		◆厚焼きたまご	卵		砂糖・でんぷん	なたね油			かつおだし・塩
		豚丼の具	豚肉		つきこんにやく・砂糖	サラダ油	にんじん・にら	たまねぎ	和風だし・酒・しょうゆ
		◆かまぼこ	いとよりだい		砂糖・加工でんぷん				発酵調味料・塩
		けんちんみそ汁	油あげ・とうふ		さといも	サラダ油	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	みそ・かつおだし
28	月	麦ごはん			米・強化米・麦				
		にじますのあまだれかけ	にじます		でんぷん・米粉・砂糖	大豆油			しょうゆ・酒
		筑前煮	とり肉		こんにやく・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん	しょうゆ・和風だし・みりん・酒
		きのこ入りかきたま汁	卵・◆かまぼこ		でんぷん		ほうれんそう	しめじ・たまねぎ	しょうゆ・塩・かつおだし・和風だし
29	火	◆小型パン		脱脂粉乳	砂糖・小麦粉	ショートニング			塩
		焼きフランクフルトケチャップソースかけ			砂糖				トマトケチャップ・中濃ソース
		◆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	りよくとうもやし・たまねぎ・キャベツ・しょうが(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
		フルーツ杏仁							◆みかん缶・◆パイ缶・◆もも缶
		◆杏仁豆腐	豆乳	寒天	液糖・水あめ・砂糖・加工でんぷん			食用油脂	
30	水	五目ごはん	とり肉		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	しめじ・たけのこ・ごぼう	和風だし・酒・しょうゆ・みりん
		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・じゃがいも・パン粉・水あめ	ラー油・とうもろこし油	にんじん	たまねぎ	塩・こしょう
		小松菜ともやしのごまあえ				ごま(すり)	こまつな	りよくとうもやし	みりん・しょうゆ
		すまし汁	とうふ(木綿)				にんじん	えのきたけ・ねぎ	しょうゆ・塩・かつおだし
		◆月見ちらしかまぼこ	たら		でんぷん・砂糖		かぼちゃ	発酵調味料・塩	
		◆お月見デザート		寒天	水あめ・砂糖・ぶどう糖	食用植物油脂		ぶどう・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。

