



きゅうしょくもく
給食目標

みなんで仲良く楽しく食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月から給食が始まります。学校給食は、子どもたちの成長を考
えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、作っています。衛生面に配慮しながらも、給食が「生きた教
材」となり、子どもたちにとって楽しみなものになるように努めてまいりますので、今年も一年間よろしく
お願いいたします。



ハッピーベジタブルの日

毎月2回、にんじんなどの野菜が季節やイベントにあわせた楽しい色んな形で
各クラス1つ登場します。何の野菜がどんな形ででてくるかは、おたのしみ…!



魚の日

海に囲まれている島国の日本。いろいろな魚がさまざまな調理法で登場します。
魚の苦手な人も少しずつチャレンジして味わってみましょう。



パン

卵を使用していないパンが登場します。(一部、卵使用のパンもあります。)

主な材料の表示について

(献立の材料名について)

●印：調味料、スープ、ソース類

★印：加工食品(半製品)

加工食品に使われている主な材料も食育活
動の一環で記載しています。

※原材料の全てを記載しているわけではあ
りません。●、★印共に、詳しい原材料は

HPで確認できます。



「食べるときのやくそく」
きちんとまもって、いただきます!



食べる前には
手をあらおう!

あいさつをきちんとすると きもちいいね!



にがてな食べ物も、
ひと口チャレンジ
してみよう!



食べてすぐうごく
と、おなか
がビックリするよ。



しせいよく
食べよう!

月日	4月9日(金)
メニュー	(黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① 中華丼 ② ほうれん草・小松菜のナムル ③ いちごゼリー
主な材料	① (赤) 豚肉 イカ いたや貝 (黄) 大豆油 なたね油 片栗粉 ごま油 砂糖 (緑) 白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ パプリカ きくらげ しょうが (調) 醤油 味醂 中華スープ ● 昆布だし ● ② (黄) ごま ごま油 砂糖 (緑) ほうれん草 小松菜 もやし (調) 塩 醤油 味醂 昆布だし ● ③ いちごゼリー★ (黄) 砂糖(果糖ブドウ糖液糖、 ブドウ糖、ゲル化剤) (緑) いちご (調) 酸味料 他
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	小麦①② 大豆①②

月日	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)
メニュー	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① コロッケ ② 豚汁 ③ 水菜と白菜の煮浸し	(黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ホッケの五香粉焼 ② 豆腐のスープ ③ フルーツナタデココ	(黄) 御飯 お魚ふりかけ★ (赤) 牛乳 ① 筑前煮 ② お揚げの味噌汁 ③ キャベツと柴漬の和え物	(黄) 御飯 オレンジジュース★ ① ビーフカレー ② キャベツとほうれん草のサラダ ③ お祝いチョコレートケーキ	(黄) 丸ロールパン (赤) 牛乳 ① ハンバーグステーキ ② コンソメスープ ③ じゃがバター
主な材料	① コロッケ★ (赤) 鶏肉 (黄) ばれいしょ パン粉 小麦粉 (緑) 玉ねぎ (黄) なたね油 砂糖 (緑) キャベツ にんじん (調) ウスターソース ● 昆布だし ● トマトケチャップ ② (赤) 豚肉 味噌 ● (緑) 大根 しめじ ごぼう ねぎ (調) 昆布だし ● ③ (赤) 油揚げ (緑) 水菜 白菜 小松菜 (調) 砂糖 醤油 味醂 昆布だし ● 煮干粉	① (赤) ホッケ (黄) 大豆油 なたね油 (緑) もやし ごぼう にんじん 小松菜 (調) 塩 五香粉 昆布だし ● ② (赤) 豆腐 ひじき (黄) ごま油 (緑) 玉ねぎ ねぎ しいたけ (調) 中華スープ ● 塩 醤油 ③ フルーツカクテル★ (黄) 砂糖 (緑) 黄桃 洋梨 パインアップル ぶどう さくらんぼ (緑) ナタデココ	① (赤) 鶏肉 高野豆腐 (黄) 大豆油 なたね油 赤こんにやく 砂糖 (緑) ごぼう れんこん にんじん 大根 枝豆 (調) 昆布だし ● 煮干粉 醤油 味醂 ② (赤) 味噌 ● 油揚げ わかめ (緑) 玉ねぎ ねぎ 水菜 しいたけ (調) 昆布だし ● ③ (黄) 砂糖 (緑) 柴漬★(きゅうり なす しょうが しそ みょうが 他) きゅうり キャベツ ほうれん草 (調) 醤油 酢 昆布だし ●	① (赤) 牛肉 (黄) なたね油 大豆油 じゃがいも (緑) 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ (調) 昆布だし ● ハチミツ ウスターソース ● トマトケチャップ カレー ● ② (黄) 砂糖 オリーブオイル (緑) キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 (調) 塩 酢 昆布だし ● ③ (黄) チョコレートケーキ★	① ハンバーグ★ (赤) 牛肉 豚肉 卵 (黄) パン粉 (緑) 玉ねぎ (調) 醤油 (黄) バター 砂糖 なたね油 (調) 昆布だし ● デミグラスソース ● (緑) にんじん フロクロー ② (黄) とうもろこし 砂糖 オリーブオイル (緑) キャベツ にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ (調) チキンコンソメ ● 塩 ③ (黄) バター じゃがいも 砂糖 なたね油 (緑) パセリ (調) 塩
アレルギー 原因物質 7品目と大豆	乳① 小麦①③ 大豆①②③	小麦② 大豆①②	小麦①③ 大豆①②③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かに)	卵③ 乳③ 小麦①③ 大豆①③	卵① 乳①②③ 小麦①② 大豆①②

入学おめでとうメニュー

同志社小学校給食メニュー【2021年 4月分】

月日	月 日 (月)				月日 (火)				月日 (水)				月日 (木)				月日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	0		0
たんぱく質	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0
脂質	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0
塩分相当量	g				g				g				g				g			
月日	4月 5日 (月)				4月 6日 (火)				4月 7日 (水)				4月 8日 (木)				4月 9日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	0		0	kcal	644.4	716	787.6
たんぱく質	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	21.15	23.5	25.85
脂質	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	0		0	g	22.95	25.5	28.05
塩分相当量	g				g				g				g				g		1.9	
月日	4月 12日 (月)				4月 13日 (火)				4月 14日 (水)				4月 15日 (木)				4月 16日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	636.3	707	777.7	kcal	548.1	609	669.9	kcal	617.4	686	754.6	kcal	547.2	608	668.8	kcal	662.4	736	809.6
たんぱく質	g	18.09	20.1	22.11	g	19.08	21.2	23.32	g	26.64	29.6	32.56	g	14.22	15.8	17.38	g	25.47	28.3	31.13
脂質	g	20.34	22.6	24.86	g	18.81	20.9	22.99	g	23.58	26.2	28.82	g	17.91	19.9	21.89	g	32.04	35.6	39.16
塩分相当量	g		3.8		g		1.8		g		3.1		g		2.0		g		4.0	
月日	4月 19日 (月)				4月 20日 (火)				4月 21日 (水)				4月 22日 (木)				4月 23日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	601.2	668	734.8	kcal	648	720	792	kcal	499.5	555	610.5	kcal	567.9	631	694.1	kcal	511.2	568	624.8
たんぱく質	g	23.76	26.4	29.04	g	22.86	25.4	27.94	g	19.26	21.4	23.54	g	19.35	21.5	23.65	g	19.98	22.2	24.42
脂質	g	19.44	21.6	23.76	g	18.45	20.5	22.55	g	21.24	23.6	25.96	g	19.35	21.5	23.65	g	12.24	13.6	14.96
塩分相当量	g		3.8		g		2.0		g		4.4		g		3.7		g		3.1	
月日	4月 26日 (月)				4月 27日 (火)				4月 28日 (水)				4月 29日 (木)				4月 30日 (金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	682.2	758	833.8	kcal	666.9	741	815.1	kcal	593.1	659	724.9	kcal	0		0	kcal	595.8	662	728.2
たんぱく質	g	29.7	33	36.3	g	25.65	28.5	31.35	g	24.48	27.2	29.92	g	0		0	g	21.42	23.8	26.18
脂質	g	28.62	31.8	34.98	g	24.3	27	29.7	g	18.63	20.7	22.77	g	0		0	g	24.84	27.6	30.36
塩分相当量	g		2.8		g		2.9		g		3.5		g				g		2.3	

《保存版》

よく使われる材料の原材料

2020年度 同志社小学校給食

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 レハロース 乳化剤 着色料(カラメル) イーストフード V.C 香料	小麦、乳、大豆
	NEGLEーズンラウンド	小麦粉 レーズン 砂糖 マーガリン 発酵風味料 豆乳 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料 ph調整剤 VC	小麦、乳、大豆
	クワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、大豆
ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油(菜種)、醸造酢、砂糖、水あめ、食塩、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、香辛料	
	味ぼん酢	本醸造醤油、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
だし、コンソメスープ	和風だし	食塩、調味料(アミノ酸等)、乳糖、砂糖、風味原料(かつお節粉末)	乳
	昆布だし	調味料(アミノ酸等)、食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン	
	いりこ合わせだし	いわし煮干 かつお節 さば節 酵母エキス 食塩 煮干エキス 魚醤 調味料(アミノ酸等)	さば
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末醤油、オニオンパウダー、コショウ、セロリ、酵母エキス、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 酸味料	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフパウダー、ビーフオイル、オニオンパウダー、食用植物油、粉末しょうゆ、オニオンエキスパウダー、小麦たん白発酵調味料、胡椒、チキンエキスパウダー、乳製品、セロリ、調味料(アミノ酸等)カラメル色素、酸味料	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
味噌	中華スープ	食塩、動植物油脂、鶏エキス、豚エキス、澱粉分解物、野菜エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)	牛肉、鶏肉、豚肉
	合わせ味噌	大豆、米、食塩、酒精	大豆
ソース類	シチューフレーク	豚脂 小麦粉 脱脂粉乳、砂糖、食塩、でんぷん、クリーミーパウダー、ナチュラルチーズ、生クリーム、チーズ加工品、オニオンパウダー、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、濃縮生クリーム、デキストリン、玉ねぎ加工品、調味料、チキンエキス、とうもろこし粉、ガーリックパウダー、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC、ビタミンE)酸味料、香辛料抽出物、	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
	カレールー	小麦粉 食用油脂(パーム油 なたね油混合油脂) 食塩 カレー粉 砂糖 香辛料 カラメル色素 調味料(アミノ酸等) 酸味料 (一部に小麦を含む)	小麦、
	麻婆豆腐の素	食肉(豚肉 鶏肉)砂糖 ごま油 醤油 ガーリックペースト 牛脂豚脂混合油 小麦粉 オイスターソース 食塩 トマトペースト チキンエキス しょうがペースト みりん風発酵調味料 でんぷん ポークエキス みそ 醸造酢 還元水あめ 豆板醤 風みそ 唐辛子 調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタンガム)着色料(カラメル パプリカ色素)酸味料	小麦、豚肉、鶏肉、大豆 ゼラチン ごま
	甘酢あん	糖類(砂糖 果糖ぶどう糖液糖) 醤油 醸造酢 トマトペースト(たんぱく加水分解物 牛肉エキス) 増粘剤(加工デンプン) 香料(カシューナッツ) 調味料(アミノ酸等) 酸味料(原材料の一部に小麦を含む)	小麦 鶏肉 大豆 りんご
	照りダレ	水あめ 醤油 砂糖 食塩 かつお削り節 発酵調味料 加工でん粉 キタンサンガム 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 (原材料の一部に小麦を含む)	大豆、小麦
	ミートソース	玉ねぎ 人参 トマトペースト 砂糖 食用植物油 牛肉 豚肉 大豆加工品 ビーフエキス 食塩 香辛料 増粘剤(加工デンプン)香辛料抽出物 酸味料 調味料(アミノ酸)一部に小麦 牛肉 大豆 豚肉を含む)	小麦、牛肉、豚肉、大豆、
	ウスターソース	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご 人参 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 香辛料 アミノ酸液 増粘剤 カラメル色素 甘味料 (材料の一部に大豆を含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	炒めたまねぎ(たまねぎ、コーン油)小麦 ラード トマトペースト ワイン 砂糖 ビーフエキス 食塩 しょうゆ たんぱく加水分解物 にんじんエキス 酵母エキス 香辛料 ポークエキス デキストリン カラメル色素 調味料(アミノ酸) 酸味料	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	トマトソース	トマト、玉ねぎ、大豆油、食塩、砂糖、白ワイン、にんにく、パプリカ果汁、香辛料	大豆

* パンは同一ラインでオレンジ、くるみ、ごま、卵を使った製品を製造しています。

4月の主な半製品(★印)

	原材料
9日いちごゼリー	果糖ブドウ糖液 いちご 麦芽糖 砂糖 ゲル化剤 酸味料 乳酸Ca 香料 着色料 クエン酸鉄Na
12日コロッケ	ばれいしょ 砂糖 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 粒状植物性たん白 鶏肉 植物油 醤油 食塩 チキンエキス 香辛料 酵母エキス アミノ酸 ココア パン粉 でん粉 小麦粉 グアーガム アナトー 乳化剤
13日 フルーツカクテル	黄桃 洋ナシ パインアップル ぶどう さくらんぼ 砂糖 酸味料 赤色3号
14日お魚ふりかけ	ドロマイト 混合削り節粉末 砂糖 ごま 食塩 しょうゆ みりん 鯉節エキス 削り節(鰯) 酵母エキス マッシュポテト 味付け海苔 青のり コーンスターチ 削り節(鯉) かぼちゃ粉末 還元水あめ 昆布エキス アナトー色素 カラメル色素 カロチン色素 VC (本製品で使用している、さば・いわしは、えび、かにを食べており 海苔は、えび・かにの生息域で 採取しています)
14日しば漬け	きゅうり なす しょうが しそ みょうが とうがらし 漬け汁材料「醤油(小麦を含む) 食塩 醸造酢 みりん」 ソルビット 調味料(アミノ酸等) 香料 酸味料 保存料(ソルビン酸K) 着色料(赤102 赤106 青1)
15日 オレンジジュース	オレンジ 香料
15日 チョコレートケーキ	卵 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 食用加工油脂 チョコレートシロップ 水あめ 洋酒 ゼラチン トレハロース ソルビート 乳化剤 着色料(カラメル カロチン) 膨張剤 リン酸塩(Na) 香料 増粘多糖類 一部に小麦 卵 乳 大豆 ゼラチンを含む
16日 ハンバーグ	豚肉 牛肉 玉ねぎ 粒状植物たん白 パン粉 鶏卵 醤油 ブドウ糖 砂糖 食塩 牛乳 発酵調味料 香辛料 卵殻粉 醤油加工品 ゼラチン ポークブイヨン ワイン 加工澱粉 調味料(アミノ酸) カラメル色素 ゲル化剤(増粘多糖類) キシロース 乳酸Ca 一部に小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチンを含む
19日ヒレカツ	豚肉 トマトパン粉 小麦粉 粉末状大豆たん白 植物油脂 卵白粉 食塩 でんぶん 砂糖 香辛料 大豆粉 加工でん粉 アミノ酸 増粘剤(キサンタン) 水
20日わらびもち	でんぶん わらび粉 トレハロース きな粉 寒天 砂糖 麦芽糖
20日 まき麩	小麦 小麦グルテン 酸化防止剤(ビタミンE)
21日ロールキャベツ	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 豚脂 大豆たん白 パン粉 かんぴょう 食塩 胡椒 調味料(アミノ酸)
21日ベーコン	豚バラ肉 砂糖 水あめ 卵たん白製剤 食塩 乳たん白 たん白加水分解物 乳酸Na溶液(調味料)(但し、乳酸Na60%含有) グルタミン酸Na(調味料) リン酸塩(Na) カゼインNa製剤(但し、カゼインNa99.7%含有) 増粘剤製剤(増粘剤) (但し、増粘多糖類46%含有) キサンタンガム(増粘剤) くん液 ビタミンC(酸化防止剤) 亜硝酸Na(発色剤)(但し、残存亜硝酸根として70ppm以下) コチニール色素製剤(着色料)(但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
21日玄米フレーク	玄米 精米 砂糖 小麦粉 米糖 食塩 ぶどう糖果糖液糖 炭酸Ca リン酸Ca ビタミンC 乳化剤 酸化防止剤(V.E) トコフェロール酢酸エステル 鉄 ビタミンA ナイアシン ビタミンD ビタミンB1 酸味料 ビタミンB2 (原材料の一部に大豆を含む)
22日春雨サラダ	緑豆春雨 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 醸造酢 きくらげ 人参 わかめ ごま油 食塩 ごま 生姜 調味料(アミノ酸等) 増粘剤(キサンタン) 酵素
22日 ロースハム	豚ロース肉 水あめ 砂糖 植物性たん白 食塩 卵たん白製剤 発酵調味料 乳たん白 たん白加水分解物 加工でん粉 グルタミン酸Na 乳酸Na製剤(但し、乳酸Na60%含有) カゼインNa リン酸塩(Na) 増粘多糖類 (但し、カラギーナン14%、ローカストビーンガム2%含有) ビタミンC 亜硝酸Na (但し、残存亜硝酸根として70PPM以下) コチニール色素製剤 (但し、コチニール色素8.5%含有) 香辛料
23日 ジョア・ストロベリー	いちご果汁 脱脂粉乳 砂糖 乳酸カルシウム 安定剤(ペクチン)
23日八丁味噌	大豆 米 食塩 かつおエキス 昆布エキス 酒精 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 水あめ
28日野菜ふりかけ	青菜(広島菜 京菜 大根葉) 砂糖 鯉削り節 赤しそ 食塩 かぼちゃ にんじん みりん 酵母エキス 食用植物油脂 昆布エキス 酸化防止剤(ビタミンE) 酸味料
30日サーモンフライ	秋さけ パン粉 バター粉 小麦粉 食塩 調味料(アミノ酸) 乳化剤 増粘多糖類 水 でん粉 大豆たん白 卵白粉末 大豆粉 植物油脂 加工デンプン
30日 ツナ(まぐろ)	かつお めばちまぐろ 大豆油 野菜エキス 食塩 調味料(アミノ酸) 一部に大豆を含む

