

同志社小学校給食メニュー 【2023年6月分】

月日

メニュー

主な材料

アレルギー原因物質7品目
7品目と大豆

よくかんでたべよう

給食目標
6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です。

じょうぶな歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。

6月1日(木)

(黄)牛乳
(赤)ナン★

① ポークカレー
② ABCパスタとトマト風味のスープ
③ ごぼうサラダ

① (赤)豚肉
(黄)じゃがいも 大豆 なたね油
はちみつ 片栗粉 砂糖
(緑)玉ねぎ にんじん
セロリ
黄緑赤ピーマン
(調)ケチャップ
カレールウ●
ウスターソース●
昆布だし●

② (黄)アルファベットパスタ★
大豆油 砂糖
(緑)玉ねぎ にんじん セロリ
だいこん トマト パジル
(調)チキンコンソメ● 塩 胡椒

③ (緑)ごぼう にんじん
きゅうり
(調)ノンエッグマヨネーズ●
昆布だし●
米酢 塩

6月2日(金)

(黄)御飯
(赤)牛乳

① ホッケのトマトソース
② コーンポタージュ
③ カムカムサラダ

① (赤)ホッケ
ローズハム★
(黄)砂糖 大豆油
(緑)キャベツ ほうれん草
(調)トマトソース●
昆布だし● 塩

② (黄)マッシュドポテト★
とうもろこし
クルトン★ 砂糖
(緑)玉ねぎ
(調)昆布だし●
塩 胡椒

③ (黄)ごま油 ごま 砂糖
(緑)ごぼう にんじん
切干大根 きゅうり
(調)昆布だし●
醤油 酢 塩

ワールドメニュー

～フィリピン 6/24～

西太平洋に位置する東南アジアの国で、7000以上の島で構成されています。

同志社小学校とつながりのあるミンダナオ島は、2番目に大きな島です。島ごとに言葉や文化が少し違っています。

赤道に近い国なので、四季が無く、一年中暑い国です。

- ◆エスカベッセ
…魚をからあげにして、甘酢あんかけにした料理です。
- ◆シニガン
…肉や魚を煮込んで作るトマト味の少しすっぱいスープ。フィリピンのおふくろの味ともいわれています。
- ◆バナナ
…熱帯地域を中心に栽培されています。料理の食材に使う国もあります。

北海道特集

6/28～6/30

6年生の修学旅行に合わせて、北海道の食を味わいましょう。

5年生の健康給食委員会の放送もお楽しみに！

| 月日 | 6月5日(月) | 6月6日(火) | 6月7日(水) | 6月8日(木) | 6月9日(金) |
|--------------|--|--|---|---|--|
| メニュー | (黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鶏肉と大根の旨煮 ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ いちごムース | (黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鶏肉の照りかけ ② 沢煮椀 ③ ひじき煮 | (黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鱈の煮付け ② えのきとしめじの澄まし汁 ③ 茄子の田楽 | (黄)御飯 (赤)牛乳 ① 牛丼 ② 大根の味噌汁 ③ 金時豆 | (黄)黒糖ロールパン (赤)野菜ジュース★(アップル&キャロット) ① ポークビーンズ ② キャベツのコンソメスープ ③ アセロラゼリー |
| 主な材料 | ① (赤)鶏肉 高野豆腐 (黄)さつまいも 砂糖 なたね油 (緑)だいこん にんじん 白ねぎ ごぼう いんげん たけのこ しいたけ (調)昆布だし● 醤油 味噌 煮干粉 ② (赤)豆腐 わかめ 味噌● (緑)だいこん ほうれん草 ねぎ (調)昆布だし● ③ いちごのムース★ | ① (赤)鶏肉 (黄)片栗粉 砂糖 なたね油 (緑)キャベツ チンゲン菜 黄赤パプリカ しょうが (調)てりだれ★ 昆布だし● 醤油 味噌 ② (緑)にんじん 切干大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ ねぎ こまつ菜 (調)昆布だし● 醤油 味噌 塩 ③ (赤)油揚げ ひじき (黄)砂糖 ごま油 (緑)にんじん 枝豆 (調)昆布だし● 醤油 味噌 | ① (赤)ぶり (緑)もやし チンゲン菜 切干大根 しょうが 大葉 (黄)砂糖 (調)昆布だし● 醤油 塩 ② (緑)玉ねぎ えのき にんじん しめじ 三つ葉 (調)昆布だし● 醤油 塩 ③ (赤)田楽味噌★ (黄)ごま なたね油 (緑)なす | ① (赤)牛肉 油揚げ (黄)糸こんにゃく 砂糖 なたね油 (緑)玉ねぎ はくさい 小松菜 長ねぎ 紅しょうが★ (調)昆布だし● 醤油 味噌 煮干粉 ② (赤)豆腐 味噌● (緑)大根 ほうれん草 にんじん ねぎ (調)昆布だし● ③ 金時豆★ | ① (赤)豚肉 大豆 (黄)片栗粉 砂糖 なたね油 大豆油 (緑)玉ねぎ にんじん じゃがいも いんげん 黄緑赤ピーマン トマト にんにく (調)トマトソース● ケチャップ 白ワイン ウスターソース● 昆布だし● ローリエ オールスパイス ② (緑)キャベツ ほうれん草 セロリ えのき (調)チキンコンソメ● 塩 胡椒 ③ アセロラゼリー★ |
| アレルギー原因物質7品目 | 小麦① 大豆①②③ 乳③ お魚ふりかけ(小麦 大豆 さば ごま えび かこ) | 小麦①②③ 大豆①②③ | 小麦①②③ 大豆①②③ | 小麦① 大豆①② | 小麦② 乳② 大豆①② |

| 6月 | 製品名(HPに詳しい材料表示があります) | アレルギー表示(該当項目=● コンタミネーション(製造過程で特定原材料の混入の可能性のあるもの)=△) | | | | | | | 表示が動められている21品目 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---|----|----|----|---|---|-----|----------------|----|-----|------|------|-----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|------|----|------|-----|------|-------|
| | | えび | かに | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | あわび | いか | いくら | オレング | ナカツツ | ルウツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ | さば | 豚肉 | 大豆 | バナナ | 鶏肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | ドアーモン |
| 1日(木) | ナン アルファベットパスタ(玉子入) | | | ● | | △ | △ | | | | | | | | △ | △ | | | | △ | △ | | △ | | | | | | |
| 2日(金) 15日(木) 21日(火) 30日(金) | ローズハム | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | |
| 2日(金) 20日(火) 30日(金) | マッシュドポテト | | | △ | | | | △ | | | | | | | | | | | | | △ | | | | | | | | |
| 2日(金) 5日(月) 6日(火) 7日(水) | クルトン いちごのムース てりだれ 田楽味噌 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | |
| 8日(木) | 紅生姜 金時豆 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9日(金) | アセロラゼリー 野菜ジュース(アップル&キャロット) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | |
| 13日(火) | ちくわ モロヘイヤとオクラ | △ | △ | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | |
| 14日(水) | 白味噌 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15日(木) | 蒸し鶏 春雨サラダ なめらかプリン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16日(金) | レモン果汁 | | | △ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19日(月) | 京がんと | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20日(火) | ハムカツ | | | △ | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21日(水) | はちみつつきよう | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22日(木) | トルティーヤチップス はんぺん | △ | △ | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23日(金) | ジョア・プレーン 豚の唐揚げ | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26日(月) | 海藻サラダ | △ | △ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27日(火) | ミニ肉まん | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28日(水) | ザンギ(北海道鶏唐揚) ツナフレーク | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29日(木) | 塩昆布 ベーコン | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30日(金) | ナポリタンソース 北海道産牛乳プリン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1日 星

15日 ちょうちん

大分県産
「ヒノヒカリ」

ON AIR 健康給食委員会
からの放送が
あるよ。
おたのしみに！

同志社小学校給食メニュー 【2023年6月分】

| 月日 | 6月12日(月) | 6月13日(火) | 6月14日(水) | 6月15日(木) | 6月16日(金) |
|-------------|---|---|---|--|--|
| メニュー | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鶏の生姜煮 ② 玉ねぎと油揚げの澄まし汁 ③ 金平ごぼう | (黄) 麦御飯 野菜ふりかけ● (赤) 牛乳 ① 鯖の塩焼き  ② 茄子の味噌汁 ③ 竹輪とオクラ・モロヘイヤの和え物 | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鶏肉の白味噌ソース ② オクラの澄まし汁 ③ アスパラと人参のきんぴら | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① マーボーなす豆腐丼  ② 白葱のスープ ③ 春雨サラダ | (黄) 丸ロールパン (赤) 牛乳 ① きのこと豚ひき肉のデミシチュー ② 7種野菜のさっぱりサラダ ③ なめらかプリン |
| 主な材料 | ① (赤) 鶏肉 油揚げ (黄) 砂糖 (緑) だいこん れんこん 枝豆 しめじ しょうが (調) 昆布だし● 醤油 味醂 ② (赤) 豆腐 油揚げ かつお節 こんぶ  (緑) 玉ねぎ ねぎ (調) 醤油 味醂 塩 かつお節とこんぶのだしを味わう日 ③ (黄) 砂糖 ごま ごま油 (緑) ごぼう たけのこ にんじん (調) 昆布だし● 醤油 味醂 | ① (赤) さば (黄) 砂糖 (緑) キャベツ 玉ねぎ しめじ ピーマン たけのこ にんじん しょうが にんにく (調) 昆布だし● 醤油 ② (赤) 豆腐 味噌● (緑) なす 玉ねぎ こまつ菜 ねぎ (調) 昆布だし● ③ (赤) ちくわ★ (黄) 砂糖 (緑) モロヘイヤとオクラ★ キャベツ みず菜 (調) 昆布だし● 醤油 味醂 | ① (赤) 鶏肉 白味噌★ (黄) 片栗粉 砂糖 (緑) キャベツ 白菜 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ (調) 昆布だし● 醤油 味醂 塩 ② (緑) オクラ 玉ねぎ 水菜 (調) 昆布だし● 醤油 塩 ③ (黄) 砂糖 なたね油 (緑) ごぼう アスパラ にんじん (調) 昆布だし● 醤油 味醂 | ① (赤) 豆腐 豚肉 (黄) 片栗粉 ごま油 大豆油 (緑) 玉ねぎ なす 黄緑赤ピーマン 白ねぎ しいたけ にんにく しょうが (調) 麻婆豆腐の素● 昆布だし● 醤油 味醂 酢 ② (赤) 蒸し鶏★ (緑) 白ねぎ 玉ねぎ だいこん にんじん みず菜 (調) 中華スープ● 醤油 塩 ③ 春雨サラダ★ (赤) ロースハム★ わかめ (黄) 砂糖 (緑) キャベツ きゅうり (調) 醤油 塩 | ① (赤) 豚肉 (黄) じゃがいも 砂糖 片栗粉 なたね油 (緑) 玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム しめじ えのき (調) デミグラスソース● 赤ワイン● 昆布だし● ② (黄) 砂糖 オリーブ油 (緑) キャベツ きゅうり 玉ねぎ アスパラ いんげん みず菜 こまつ菜 (調) 昆布だし● レモン果汁★ 酢 塩 ③ なめらかプリン★ |
| アレルギー原因物質 | 小麦①②③ 大豆①②③ | 小麦①③ 大豆①②③ 野菜ふりかけ(青菜(広島菜 京菜 大根菜)) | 小麦①②③ 大豆①②③ | 小麦①②③ 卵③ 乳③ 大豆①②③ | 小麦① 大豆①③ |

| 月日 | 6月19日(月) | 6月20日(火) | 6月21日(水) | 6月22日(木) | 6月23日(木) ワールドメニュー フィリピン |
|-------------|--|---|---|--|--|
| メニュー | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① じゃがいもの鶏そぼろ煮 ② 豆腐と大根の味噌汁 ③ 京がんも煮 | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ハムカツ カレー風味ソース ② 人参のポタージュ ③ グリーンサラダ | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① ごま風味の肉じゃが ② 根菜の味噌汁 ③ らっきょうと野菜の和え物 | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 トルティーヤチップス添え ① タコライス丼 ② 揚げ茄子とズッキーニのスープ ③ はんぺんさつま芋のふわふわサラダ | (黄) イエローロールパン (赤) ジョア プレーン★  ① かわいいのエスカベッセ  ② シニガン  ③ バナナ |
| 主な材料 | ① (赤) 鶏肉 (黄) じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉 なたね油 (緑) 玉ねぎ にんじん 枝豆 (調) 昆布だし● 醤油 味醂 煮干粉 ② (赤) 豆腐 味噌● (緑) だいこん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ (調) 昆布だし● ③ 京がんも★ (黄) 砂糖 ごま (調) 昆布だし● 醤油 味醂 | ① ハムカツ★ (黄) なたね油 砂糖 (緑) キャベツ にんじん (調) ケチャップ● ウスターソース● カレー粉 昆布だし● ② (黄) マッシュドポテト★ とうもろこし 砂糖 片栗粉 (緑) にんじん 玉ねぎ パセリ (調) 昆布だし● 塩 胡椒 ③ (黄) 砂糖 (緑) はくさい こまつ菜 ブロッコリー アスパラ 玉ねぎ (調) ノンエッグマヨネーズ● 昆布だし● 酢 塩 | ① (赤) 豚肉 (黄) じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 (緑) 玉ねぎ にんじん いんげん (調) 昆布だし● 醤油 みりん 煮干粉 ② (赤) 味噌● (緑) だいこん ほうれん草 ごぼう にんじん ねぎ (調) 昆布だし● ③ (黄) 砂糖 (緑) キャベツ ほうれん草 にんじん はちみつらっきょう★ きゅうり (調) 昆布だし● 醤油 味醂 | ① (赤) 豚肉 (黄) とうもろこし オリーブ油 大豆油 片栗粉 砂糖 トルティーヤチップス★ (緑) 玉ねぎ にんじん セロリ 黄緑赤ピーマン マッシュルーム トマト にんにく バジル (調) ミートソース●ケチャップ● ウスターソース● 昆布だし● 塩 胡椒 ② (黄) 砂糖 オリーブ油 大豆油 (緑) なす ズッキーニ キャベツ にんじん (調) チキンコンソメ● 塩 ③ (赤) はんぺん★ (黄) 砂糖 (緑) さつまいも 玉ねぎ (調) ノンエッグマヨネーズ● 昆布だし● 酢 塩 | ① 蝶から揚げ★  (黄) なたね油 片栗粉 砂糖 (緑) キャベツ たけのこ こまつ菜 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 白ねぎ (調) ケチャップ 昆布だし● 醤油 味醂 酢 ② (赤) 豚肉 (黄) 砂糖 オリーブ油 (緑) トマト オクラ 玉ねぎ なす いんげん にんにく (調) 昆布だし● 醤油 酢 塩 胡椒 ③ (緑) バナナ |
| アレルギー原因物質 | 小麦①③ 大豆①②③ | 小麦① 卵① 乳① 大豆① | 小麦①③ 大豆①②③ | 小麦①②③ 卵③ 乳② 大豆①②③ | 小麦①② 卵① 乳① 大豆①② |

| 月日 | 6月26日(月) | 6月27日(火) | 6月28日(水) 北海道旅行気分メニュー | 6月29日(木) 北海道旅行気分メニュー | 6月30日(金) 北海道旅行気分メニュー |
|-------------|---|--|---|--|--|
| メニュー | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 鶏の甘酢がらめ ② ニラと油揚げの味噌汁 ③ 海藻と野菜の和え物 | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 八宝菜 ② ほうれん草と小松菜の胡麻風味 ③ ミニ肉まん | (黄) 麦御飯 (赤) 牛乳 ① ザンギ (北海道鶏唐揚げ) ② 三平汁 ③ ブロッコリーとコーンのツナマヨ | (黄) 御飯 (赤) 牛乳 ① 豚丼 ② かぼちやの豆乳味噌汁 ③ 塩昆布バターポテト | (黄) ロールパン (赤) 野菜ジュース★(白ぶどう&ほうれん草) ① 夏野菜のナポリタンスパゲッティ ② 豆乳コーンポタージュ ③ 北海道産牛乳プリン★ |
| 主な材料 | ① (赤) 鶏肉 (黄) 砂糖 片栗粉 なたね油 (緑) 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン きくらげ (調) 昆布だし● 醤油 味醂 酢 ② (赤) 油揚げ 味噌● (緑) なら はくさい ねぎ (調) 昆布だし● ③ (赤) 海藻サラダ★ (黄) ごま油 ごま 砂糖 (緑) もやし キャベツ きゅうり (調) 昆布だし● 醤油 酢 塩 | ① (赤) 豚肉 イタヤ貝 (黄) 片栗粉 砂糖 ごま油 (緑) はくさい 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン きくらげ しいたけ 生姜 (調) 中華スープ● 昆布だし● 醤油 味醂 ② (赤) ロースハム★ (黄) とうもろこし 砂糖 ごま油 (緑) キャベツ ほうれん草 こまつ菜 (調) 昆布だし● 醤油 酢 塩 ③ ミニ肉まん★ | ① ザンギ★ (黄) なたね油 砂糖 (緑) キャベツ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 赤パプリカ (調) 昆布だし● 醤油 ② (赤) 鮭 (黄) こんにゃく 砂糖 (緑) だいこん にんじん こまつ菜 ねぎしょうが (調) 昆布だし● 醤油 味醂 塩 ③ (赤) ツナフレーク★ (黄) 大豆油 砂糖 (緑) とうもろこし ブロッコリー (調) ノンエッグマヨネーズ● 昆布だし● 醤油 酢 塩 胡椒 | ① (赤) 豚肉 油揚げ (黄) こんにゃく なたね油 片栗粉 砂糖 (緑) 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 黄赤パプリカ にんじん 枝豆 きくらげ しょうが (調) 昆布だし● 醤油 味醂 煮干粉 ② (赤) 油揚げ 豆乳 味噌● (緑) かぼちや しめじ ねぎ (調) 昆布だし● ③ (赤) 塩昆布★ バター (黄) じゃがいも 砂糖 (調) 昆布だし● 塩 | ① (赤) ベーコン★ ロースハム★ (黄) スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 大豆油 (緑) ズッキーニ 赤黄ピーマン なす 玉ねぎ トマト マッシュルーム いんげん (調) ナポリタンソース★ ケチャップ 昆布だし● 塩 胡椒 ② (赤) 豆乳 (黄) マッシュドポテト★ とうもろこし 砂糖 (緑) 玉ねぎ (調) チキンコンソメ● 塩 胡椒 ③ 北海道産ミルクプリン★ |
| アレルギー原因物質 | 小麦①③ 大豆①②③ | 小麦①②③ 卵② 乳② 大豆①②③ | 小麦①②③ 卵① 乳① 大豆①②③ | 小麦①③ 乳③ 大豆①②③ | 小麦①② 卵① 乳①②③ 大豆①② |

 6年生と一緒に北海道気分を味わいましょう!

同志社小学校給食メニュー 【2022年6月分】

| 月日 | 5月29日(月) | | | | 5月30日(火) | | | | 5月31日(水) | | | | 6月1日(木) | | | | 6月2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 | | | | kcal | | | | kcal | | | | kcal | 590 | 656 | 722 | kcal | 527 | 586 | 645 |
| たんぱく質 | g | | | | g | | | | g | | | | g | 15.2 | 16.9 | 18.6 | g | 20.3 | 22.6 | 24.9 |
| 脂質 | g | | | | g | | | | g | | | | g | 18.8 | 20.9 | 23.0 | g | 23.5 | 26.1 | 28.7 |
| 塩分相当量 | g | | | | g | | | | g | | | | g | | 2.4 | | g | | 2.8 | |
| 月日 | 6月5日(月) | | | | 6月6日(火) | | | | 6月7日(水) | | | | 6月8日(木) | | | | 6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 | 594 | 660 | 726 | kcal | 668 | 742 | 816 | kcal | 558 | 620 | 682 | kcal | 731.7 | 813 | 894.3 | kcal | 466 | 518 | 570 |
| たんぱく質 | g | 25.2 | 28 | 30.8 | g | 29.0 | 32.2 | 35.4 | g | 23.6 | 26.2 | 28.8 | g | 23.76 | 26.4 | 29.04 | g | 18.1 | 20.1 | 22.1 |
| 脂質 | g | 19.9 | 22.1 | 24.3 | g | 28.4 | 31.5 | 34.7 | g | 22.3 | 24.8 | 27.3 | g | 33.39 | 37.1 | 40.81 | g | 16.1 | 17.9 | 19.7 |
| 塩分相当量 | g | | 3.8 | | g | | 2.8 | | g | | 2.1 | | g | | 3.3 | | g | | 3.2 | |
| 月日 | 6月12日(月) | | | | 6月13日(火) | | | | 6月14日(水) | | | | 6月15日(木) | | | | 6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 | 640 | 711 | 782 | kcal | 641 | 712 | 783 | kcal | 565 | 628 | 691 | kcal | 571 | 634 | 697 | kcal | 546 | 607 | 668 |
| たんぱく質 | g | 29.3 | 32.5 | 35.8 | g | 26.2 | 29.1 | 32.0 | g | 26.2 | 29.1 | 32.0 | g | 19.4 | 21.6 | 23.8 | g | 19.4 | 21.5 | 23.7 |
| 脂質 | g | 25.7 | 28.6 | 31.5 | g | 26.5 | 29.4 | 32.3 | g | 20.4 | 22.7 | 25.0 | g | 18.5 | 20.6 | 22.7 | g | 23.5 | 26.1 | 28.7 |
| 塩分相当量 | g | | 1.7 | | g | | 3.4 | | g | | 2.9 | | g | | 3.8 | | g | | 2.3 | |
| 月日 | 6月19日(月) | | | | 6月20日(火) | | | | 6月21日(水) | | | | 6月22日(木) | | | | 6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 | 549 | 610 | 671 | kcal | 660 | 733 | 806 | kcal | 563 | 625 | 688 | kcal | 657 | 730 | 803 | kcal | 482 | 535 | 589 |
| たんぱく質 | g | 20.9 | 23.2 | 25.5 | g | 19.7 | 21.9 | 24.1 | g | 20.3 | 22.5 | 24.8 | g | 17.7 | 19.7 | 21.7 | g | 23.7 | 26.3 | 28.9 |
| 脂質 | g | 14.5 | 16.1 | 17.7 | g | 21.8 | 24.2 | 26.6 | g | 17.8 | 19.8 | 21.8 | g | 23.7 | 26.3 | 28.9 | g | 15.2 | 16.9 | 18.6 |
| 塩分相当量 | g | | 2.9 | | g | | 3.9 | | g | | 2.1 | | g | | 3.8 | | g | | 2.7 | |
| 月日 | 6月26日(月) | | | | 6月27日(火) | | | | 6月28日(水) | | | | 6月29日(木) | | | | 6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 | 590 | 655 | 721 | kcal | 603 | 670 | 737 | kcal | 703 | 781 | 859 | kcal | 674 | 749 | 824 | kcal | 545 | 606 | 667 |
| たんぱく質 | g | 25.6 | 28.4 | 31.2 | g | 22.7 | 25.2 | 27.7 | g | 24.1 | 26.8 | 29.5 | g | 25.3 | 28.1 | 30.9 | g | 15.2 | 16.9 | 18.6 |
| 脂質 | g | 23.0 | 25.5 | 28.1 | g | 19.2 | 21.3 | 23.4 | g | 30.4 | 33.8 | 37.2 | g | 24.2 | 26.9 | 29.6 | g | 9.7 | 10.8 | 11.9 |
| 塩分相当量 | g | | 3.3 | | g | | 2.8 | | g | | 3.7 | | g | | 3.0 | | g | | 1.8 | |

【保存版】よく使われる食品の原材料(2)

2022年度 同志社小学校給食
2022年1月20日 現在

| 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、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) | 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、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) | 小麦、乳、大豆 卵△、ごま△ |
| | 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 ファッツブレッド 食塩／トレハロース、着色料(カラメル、カロチノイド)、乳化剤、イーストフード、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) | 小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△ |
| | 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、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) | 小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△ |
| | NEGイエローロール | 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、香料、V.C、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む) | 小麦、乳、大豆 卵△ |
| | クロワッサン | 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 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△ |
| ドレッシング | ノンエッグマヨネーズ | 食用植物油脂、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物 | |
| | 味ぼん酢 | しょうゆ(小麦・大豆を含む)、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 | 昆布だし | 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／調味料(アミノ酸等) | |
| | チキンコンソメ | 麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油脂、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、こしょう、セロリ、酵母エキスパウダー、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 酸味料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む) | 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、食用植物油脂、粉末しょうゆ、オニオンエキスパウダー、にんじんエキスパウダー、小麦たん白発酵調味料、こしょう、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、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む) | 小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉 |
| | 中華スープ | 食塩、食用油脂(豚脂、鶏脂、パーム油)、チキンエキスパウダー、ポークエキスパウダー、デキストリン、香辛料、野菜エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む) | 大豆、鶏肉、豚肉 |
| 味噌 | 合わせ味噌 | 大豆、米、食塩／酒精 | 大豆 |
| | 八丁味噌 | 米味噌(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)、豆味噌(大豆、塩)、カラメル色素、水あめ | 大豆 |
| ソース類 | トマトソース | トマト、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、食塩、砂糖、ワイン、にんにく、香辛料／クエン酸(一部に大豆を含む) | 大豆 |
| | ウスターソース | 野菜・果実(トマト、玉ねぎ、にんにく、その他)、醸造酢、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、アミノ酸液、香辛料／カラメル色素、増粘剤(グアー)、香辛料抽出物、甘味料(天草)、(一部に大豆・りんごを含む) | 大豆、りんご |
| | デミグラスソース | 炒めたまねぎ、小麦粉、ラード、トマトペースト、ビーフエキス調味料、砂糖、ワイン調製品、ビーフエキス、食塩、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・牛肉・大豆・豚肉を含む) | 小麦、大豆、牛肉、豚肉 |
| | ミートソース | 野菜(たまねぎ、にんじん)、トマトペースト、砂糖、食用植物油脂、食肉(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(アミノ酸等)、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む) | 小麦、大豆、牛肉、豚肉 |
| | カレールー | 小麦粉、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 |
| | 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E、ビタミンC、酸味料、香辛料抽出物、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) | 乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆 |
| | 麻婆豆腐の素 | 食肉(豚肉、鶏肉)、砂糖、ごま油、しょう油、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、唐がらし／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、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む) | 小麦、ごま、大豆 牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン |
| ふりかけ類 | お魚ふりかけ | ドロマイト(国内製造)、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴／アナト一色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素、(一部に小麦・ごま・さば・大豆を含む)※本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。※小骨に注意してください。 | えび、かに、小麦、ごま、さば、大豆 |
| | 野菜ふりかけ | 塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根葉)、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用植物油脂、昆布エキス／酸味料、酸化防止剤(ビタミンE) | |

△同一ラインで使った製品を製造しています。

主な半製品（該当項目=★印）

| 日 | 半製品 | 原材料 |
|-------------------------------------|------------------------|--|
| 1日(木) | ナン | 小麦粉、砂糖、食塩、ショートニング、イースト、食用なたね油、モルトワフラワー／増粘剤(ゲアーガム)、乳化剤、ビタミンC |
| | アルファベットパスタ (玉子入) | デュラム小麦のセモリナ、卵 |
| 2日(金) 15日(木) 21日(火) 30日(金) | ロースハム | 豚ロース肉、糖類(水あめ、砂糖)、植物性たん白、食塩、卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物／加工でん粉、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物、(一部に卵 乳成分 大豆・豚肉を含む) |
| 2日(金) 20日(火) 30日(金) | マッシュドポテト | ポテト、香辛料／乳化剤、ピロリン酸Na、クエン酸 |
| 2日(金) | クルトン | 小麦粉、イースト、食塩／キシロース、イーストフード、ビタミンC |
| 5日(月) | いちごのムース | 乳又は乳製品を主要原料とする食品、いちご、砂糖、水あめ、水溶性食物繊維、ゼラチン、レモン濃縮果汁／酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤、香料、紅麴色素、安定剤(増粘多糖類)、(一部に乳成分・大豆・ゼラチンを含む) |
| 6日(火) | てりだれ | 水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩、かつお削りぶし、醗酵調味料／増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に小麦・大豆を含む) |
| 7日(水) | 田楽味噌 | 糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、米みそ、豆みそ、ごま、食塩、発酵調味料、しょうゆ／酒精、増粘多糖類、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) |
| 8日(木) | 紅生姜 | 生姜、漬け原材料[食塩、醸造酢]／酸味料、調味料(アミノ酸)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(赤102) |
| | 金時豆 | 金時豆 砂糖 還元水飴 食塩 増粘多糖類 |
| 9日(金) | 野菜ジュース (アップル&キャロット) | りんご、にんじん、果糖ぶどう糖液糖／酸味料、香料、クエン酸Na |
| | アセロラゼリー | アセロラ果汁、果糖ぶどう糖液糖、難消化性デキストリン／加工でん粉、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸鉄Na、野菜色素、クチナン色素、香料、カロチノイド色素(一部にりんごを含む) |
| 13日(火) | ちくわ | 魚肉、でん粉、植物性たん白(大豆を含む)、砂糖、植物油、食塩、ぶどう糖／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、貝Ca、(本品の魚肉にはえび、かにを食べている魚を使用しています。) |
| | モロヘイヤとオクラ | オクラ、モロヘイヤ、醤油、異性化液糖、味醂、食塩、かつおエキス／調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・大豆を含む) |
| 14日(水) | 白味噌 | 大豆、米、食塩／酒精 |
| 15日(木) | 蒸し鶏 | 鶏肉、還元水飴、食塩／pH調整剤、調味料(アミノ酸)、(一部に鶏肉を含む) |
| | 春雨サラダ | 春雨、砂糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、醸造酢、きくらげ、にんじん、わかめ、ごま油、食塩、ごま、ジンジャーペースト／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、酵素、酸味料、(一部にごま・大豆を含む) |
| 16日(金) | なめらかプリン | 糖類(水あめ、粉あめ、グラニュー糖、ぶどう糖、砂糖)、油脂加工食品(植物油脂、豆乳、水あめ、その他)、でん粉、カラメルソース、酵母エキス／ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、炭酸Ca、加工デンプン、着色料(カラメル、アナトー)、乳化剤、pH調整剤、クエン酸鉄Na、トレハロース、(一部に大豆を含む) |
| | レモン果汁 | レモン、ぶどう糖／酸味料、ソルビトール、ビタミンC、香料、保存料(安息香酸Na)、着色料(紅花黄、ビタミンB2) |
| 19日(月) | 京がんと | 豆腐、粉末状大豆たん白、植物油、人参、小麦粉、ひじき、食塩、黒ごま、砂糖／酸味料、凝固剤、調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・ごま・大豆を含む) |
| 20日(火) | ハムカツ | ハム[食肉(鶏肉、豚肉)、豚脂、でん粉、粉末状大豆たん白、水あめ、食塩、還元水あめ、卵たん白、乳たん白、香辛料、ポークパウダー、玉ねぎ] (国内製造)、衣(パン粉)／加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C、エリソルビン酸Na)、リン酸塩(Na)、グリシン、乳化剤、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む) |
| 21日(水) | はちみつらっきょう | らっきょう、漬け原材料[醸造酢、砂糖、はちみつ、食塩、とうがらし]、(一部に小麦を含む) |
| 22日(木) | トルティーヤチップス | とうもろこし、植物油脂／酸化防止剤(V.E) |
| | はんぺん | 魚肉すり身、卵白、でん粉、山芋、砂糖、発酵調味料、食塩、大豆油／調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・大豆・やまいもを含む) |
| 23日(金) | ジョア プレーン | 脱脂粉乳、砂糖／リン酸Ca、香料、安定剤(スクシノグリカン)、ビタミンD |
| | 鰯の唐揚 | 黄金がれい、衣(でん粉、小麦粉、食塩、砂糖、粉末しょうゆ、全卵粉、脱脂粉乳)／調味料(アミノ酸)、酵素、(一部に小麦・卵・乳成分・ゼラチン・大豆を含む) |
| 26日(月) | 海藻サラダ | わかめ、白きくらげ、赤つのまた、荻わかめ、ふのり、昆布 本品で使用している海藻は、えび・かにの生息域で採取しています。 |
| 27日(火) | ミニ肉まん | 皮(小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード、イースト、植物油脂、大豆粉、食塩)豚肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、豚脂、しいたけ、しょうゆ、粒状植物性たん白、植物油脂、でん粉、おろししょうが、砂糖、食塩、老酒、/膨張剤、調味料(アミノ酸)、乳化剤、着色料(紅麴、ラック)(一部に小麦・大豆・豚肉・ごまを含む) |
| 28日(水) | ザンギ (北海道鶏唐揚) | 鶏肉(もも)、しょうゆ、しょうがペースト、オニオンペースト、鶏卵、にんにくペースト、衣(鶏卵、食塩、小麦粉、米粉、でん粉、しょうゆ、植物油脂、粉末鶏卵、脱脂粉乳)、揚げ油(パーム油)／加工でん粉、ポリリン酸Na、キシロース、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む) |
| | ツナフレーク | 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) |
| 29日(木) | 塩昆布 | 昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物、砂糖、昆布エキス、食塩／調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む) |
| 30日(金) | ベーコン | 豚ばら肉、糖類(砂糖、水あめ)、植物性たん白、食塩、卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料、(原材料の一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む) |
| | ナポリタンソース | トマト、たまねぎ、にんじん、砂糖、大豆油、食塩、にんにく／増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、クエン酸、パプリカ色素、(一部に大豆を含む) |
| | 北海道産牛乳プリン | 牛乳(北海道産)、砂糖、加糖れん乳、ミルクカルシウム／ゲル化剤、香料、ピロリン酸第二鉄 |

