

毎日、飲用牛乳が出ます。紙面の関係上、日付けごとの記載を省略いたします。

## 令和3年度 3月 材料表

1 火	中華麺 塩ラーメン  春巻 中華サラダ	→ <u>一食中華麺</u> → <u>サラダ油</u> 豚肉 しょうが にんにく 白菜 にんじん <u>なると</u> <u>ねぎ</u> <u>とりがらスープ</u> <u>塩ラーメンスープ</u> のもと <u>白こしょう</u> → <u>春巻</u> <u>大豆油</u> →大根 いんげん ホールコーン <u>春雨</u> <u>淡口醤油</u> 上白糖 <u>酢</u> <u>ごま油</u>	2 揚 げ 油 目
2 水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮  実だくさんみそ汁	→精白米 大麦 →鶏肉 しょうが <u>酒</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> →大豆 米ひじき <u>油揚げ</u> にんじん いんげん 上白糖 <u>みりん</u> <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> →大根 しめじ こんにゃく じゃがいも <u>豆味噌</u> <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹無し)</u>	
3 木	麦ごはん さわらの塩こうじ焼き 菜花のあえもの  うずら卵のすまし汁  ひなあられ	→精白米 大麦 →さわら <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>塩こうじ</u> →にんじん キャベツ 菜花 <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> 白ごま →うずら卵 干し椎茸 にんじん しめじ <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>酒</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹無し)</u> → <u>ひなあられ</u>	
4 金	赤飯 えびカツ 炒り鶏  すまし汁  お祝いゼリー (中学校のみ)	→精白米 もち米 小豆 → <u>えびカツ</u> <u>大豆油</u> → <u>サラダ油</u> 鶏肉 ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 いんげん <u>濃口醤油</u> 三温糖 <u>和風だしのもと</u> <u>酒</u> <u>みりん</u> → <u>ちらしかまぼこ</u> <u>えのきたけ</u> <u>豆腐</u> 小松菜 わかめ <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>酒</u> → <u>お祝いゼリー</u>	3 揚 げ 油 目 ( <u>廃油</u> )
7 月	食パン たらのレモンソース  野菜サラダ  ポテトスープ	→ <u>食パン</u> →たら 白こしょう <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> レモン汁 →にんじん むき枝豆 キャベツ <u>香りごまドレッシング</u> → <u>サラダ油</u> 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも いんげん 白こしょう <u>塩</u> <u>スープストック</u>	1 揚 げ 油 目
8 火	ソフト麺 ミートソース  オムレツ カラフルソテー	→ソフト麺(幼稚園・保育園: <u>スパゲッティ</u> ) → <u>サラダ油</u> にんにく 豚肉 <u>塩</u> 白こしょう <u>赤ワイン</u> セロリー 玉ねぎ にんじん <u>バター</u> 小麦粉 <u>トマトケチャップ</u> <u>トマトピューレ</u> 水煮トマト 中双糖 <u>ウスターソース</u> <u>スープストック</u> <u>脱脂粉乳</u> →オムレツ → <u>サラダ油</u> <u>フランクフルト</u> ホールコーン キャベツ にんじん いんげん <u>スープストック</u> <u>塩</u> 白こしょう	
9 水	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ おひたし  打ち豆汁	→精白米 大麦 →鶏肉 <u>濃口醤油</u> しょうが <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> → <u>えのきたけ</u> にんじん <u>ほうれん草</u> キャベツ <u>淡口醤油</u> 上白糖 <u>かつお節</u> → <u>打ち豆</u> 大根 じゃがいも <u>絹厚揚げ</u> <u>ねぎ</u> <u>白味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹無し)</u> <u>煮干粉</u>	2 揚 げ 油 目
10 木	麦ごはん さばの香味焼き 根菜の煮つけ  豆腐のすまし汁	→精白米 大麦 →さば しょうが <u>カレー粉</u> 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> → <u>サラダ油</u> 鶏肉 ごぼう 大根 にんじん 干し椎茸 <u>さつま揚げ</u> <u>濃口醤油</u> 上白糖 <u>和風だしのもと</u> <u>酒</u> <u>みりん</u> →豆腐 しめじ にんじん わかめ 小松菜 <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>酒</u> <u>だしパック(鰹無し)</u>	
11 金	麦ごはん さつまずもじの具  きびなごのフライ さつま汁	→精白米 大麦 → <u>サラダ油</u> 干し椎茸 <u>かんぴょう</u> れんこん にんじん <u>油揚げ</u> <u>高野豆腐</u> 上白糖 <u>淡口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> <u>酢</u> <u>塩</u> いんげん <u>炒り玉子</u> → <u>きびなごフライ</u> <u>大豆油</u> →鶏肉 ごぼう 大根 里芋 <u>豆腐</u> <u>ねぎ</u> <u>白味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹無し)</u>	3 揚 げ 油 目 ( <u>廃油</u> )
14 月	コッペパン さけのハーブ焼き  海藻サラダ  かぼちゃのポタージュ	→ <u>コッペパン</u> →さけ <u>白ワイン</u> にんにく <u>オリーブ油</u> <u>バジル</u> <u>オレガノ</u> <u>塩</u> 白こしょう →キャベツ ホールコーン いんげん <u>海藻ミックス</u> <u>かんきつドレッシング</u> → <u>サラダ油</u> 玉ねぎ かぼちゃペースト クリームコーン 牛乳 <u>脱脂粉乳</u> <u>スープストック</u> <u>塩</u> 白こしょう <u>コーンスターチ</u>	
15 火	うどん 山菜うどん汁  おからコロッケ 三色あえ	→一食用うどん(幼稚園・保育園: <u>うどん</u> ) →鶏肉 <u>酒</u> にんじん <u>油揚げ</u> 干し椎茸 <u>山菜ミックス</u> <u>かまぼこ</u> <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹無し)</u> → <u>おからコロッケ</u> <u>大豆油</u> →にんじん <u>もやし</u> 小松菜 <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u>	1 揚 げ 油 目

16 水	麦ごはん 厚焼き玉子 肉じゃが  大根のみそ汁	→精白米 大麦 → <u>厚焼き玉子</u> → <u>サラダ油</u> 豚肉 <u>酒</u> <u>塩</u> じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらたき 中双糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> →大根 にんじん <u>えのきたけ</u> <u>絹厚揚げ</u> わかめ <u>ねぎ</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹無し)</u>	
17 木	麦ごはん ビビンバ  トックスープ  お祝いゼリー (幼稚園のみ)	→精白米 大麦 → <u>ごま油</u> しょうが にんにく 豚肉 <u>酒</u> <u>ぜんまい水煮</u> にんじん <u>もやし</u> 上白糖 <u>中華スープ</u> <u>濃口醤油</u> <u>豆板醤</u> <u>チンゲン菜</u> 白ごま → <u>トック</u> <u>ロースハム</u> 大根 干し椎茸 にんじん <u>ねぎ</u> <u>中華スープ</u> <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> → <u>お祝いゼリー</u>	
18 金	麦ごはん 鶏肉の生姜風味焼き 沢あざみのきんぴら  呉汁	→精白米 大麦 →鶏肉 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> しょうが → <u>サラダ油</u> ごぼう にんじん こんにゃく 沢あざみ水煮 いんげん 白ごま 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> →大根 里芋 白菜 <u>豆腐</u> <u>ねぎ</u> <u>大豆ペースト</u> <u>豆乳</u> <u>白味噌</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹無し)</u>	
22 火	ソフト麺 五目あんかけ  豆腐ハンバーグ 煮びたし	→ソフト麺(幼稚園・保育園: <u>うどん</u> ) → <u>サラダ油</u> しょうが 豚肉 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん 大根 <u>中華スープ</u> <u>塩</u> <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u> → <u>豆腐ハンバーグ</u> → <u>油揚げ</u> にんじん キャベツ 小松菜 <u>和風だしのもと</u> <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u>	
23 水	麦ごはん ポークカレー  キャベツと豆のサラダ  お祝いゼリー (小学校のみ)	→精白米 大麦 → <u>サラダ油</u> しょうが にんにく 豚肉 <u>塩</u> 白こしょう 玉ねぎ にんじん じゃがいも <u>りんごピューレ</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>ウスターソース</u> <u>カレールウ(パーモント、ディナー)</u> <u>脱脂粉乳</u> →キャベツ ひよこ豆 にんじん <u>コーンクリーミードレッシング</u> → <u>お祝いゼリー</u>	
24 木	麦ごはん 豚肉のあんからめ  おかかあえ  じゃがいものみそ汁  お祝いゼリー (保育園のみ)	→精白米 大麦 →豚肉 <u>酒</u> <u>濃口醤油</u> しょうが <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> <u>ウスターソース</u> 上白糖 <u>濃口醤油</u> <u>中華スープ</u> →にんじん キャベツ ホールコーン <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> <u>かつお節</u> →大根 じゃがいも <u>なめこ</u> <u>油揚げ</u> わかめ <u>ねぎ</u> <u>赤味噌</u> <u>だしパック(鰹無し)</u> → <u>お祝いゼリー</u>	2 揚 げ 油 目 ( <u>廃油</u> )
25 金 ※ 保 育 園 の み ※	かやくうどん  厚揚げの肉みそかけ  ごまあえ	→冷凍うどん 鶏肉 白菜 <u>かまぼこ</u> <u>油揚げ</u> にんじん 干し椎茸 <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>みりん</u> <u>だしパック(鰹無し)</u> → <u>厚揚げ</u> 豚肉 <u>豆味噌</u> 上白糖 しょうが <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>サラダ油</u> →キャベツ にんじん ホールコーン 白ごま <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u>	

\* 毎日の食材を表示しました。(各家庭でご確認ください。)  
 \* 牛乳は毎日つきます。  
 \* パンには、脱脂粉乳が微量に含まれています。  
 \* 加工食品は、別紙「加工食品等アレルギー食材表」をご覧ください。  
 \* 表示のある食材は、加工食品等アレルギー一覧表に詳細を表示しています。  
 \* 調味料に、アレルギーを含むものもあります。(例⇒濃口醤油・豆味噌等…大豆が含まれます。)  
 ☆ご不明な点がありましたら、栄養士までご連絡ください。(北方町給食調理場 TEL324-3002)