

# 給食使用食材一覧表

保護者様

給食で使用する食材の一部抜粋を下にのせました（自校献立に関しましては、下記の食材以外のものを使用することもありますので、毎月の給食日よりご確認ください）。気になる食材がありましたら、栄養教諭・学校栄養職員または養護教諭までご相談ください。また、食べたことのない食材は、給食が始まるまでにご家庭で試してみることをおすすめします。

米・穀類	雑穀米（黒米、十穀米、五色米等）	牛乳・乳製品	牛乳		芋・芋製品	コロッケ
	精白米		脱脂粉乳（スキムミルク）			こんにやく
	発芽玄米（発芽米ごはん）		チーズ			さつまいも
	米粒麦（麦ごはん）		生クリーム			里芋
小麦粉製品	パン	卵	はっこう乳		果物・果物缶詰等	じゃが芋
	麩		ヨーグルト			春雨
魚介類・甲殻類	麺類	野菜類	うずら卵（水煮）		大豆・大豆製品	いちご
	ワンタンの皮		卵			黄桃（缶）
	あさり		えだ豆	水菜		柑橘類（みかん、清見オレンジ等）
	あじ		オクラ	ゆかり粉		ジャム（いちご・みかん等）
	いか		かぶ	もやし		すいか
	いわし		かぼちゃ	レタス		梨
	かつお・かつお節		かんぴょう	わけぎ		パインアップル（缶）
	子持ちししゃも		キャベツ			ラ・フランス（缶）
	さけ		きゅうり			ぶどう
	さば		グリーンアスパラガス			メロン
	さわら		ごぼう			りんご
	さんま		小松菜			レモン果汁・ゆず果汁
	しらす干し（ちりめん）		さやいんげん			
	たら		しょうが			
	ホキ		ズッキーニ			
	ほたて		セロリ			
まかじき	大根					
まぐろ	たけのこ					
めかじき	たまねぎ					
練り製品	揚げボール	チンゲン菜			豆	油揚げ
	さつまいも揚げ	とうがん				いり大豆
	なると	トマト・ミニトマト				がんもどき
	焼きちくわ	長ねぎ				きな粉
肉・肉加工品	ウインナーソーセージ	なす			調味料	黒豆
	ぎょうざ	にら				凍り豆腐
	しゅうまい	にんじん				大豆
	とり肉	にんにく				豆乳
	ハム	白菜				豆腐
	ハンバーグ	パセリ				納豆
	豚肉	ピーマン				生揚げ
	ベーコン	ブロッコリー				あずき
レバー	ほうれん草			白いんげん豆		
海藻	あおさ	ホールコーン			調味料	オイスターソース
	のり	しめじ				カレー粉
	ひじき	マッシュルーム				ココアパウダー
	生わかめ	えのきたけ				コチジャン
	もずく	エリンギ				ごま油
	茎わかめ	なめこ（冷）				七味唐辛子・一味唐辛子
こんぶ	乾燥きくらげ			スープの素		
種実類	ごま	きのこ			調味料	ターメリック
	カカオ					中華スープの素
漬物	栗	デザート	かしわもち		調味料	チリパウダー
	たくあん		ゼリー			デミグラスソース
	白菜キムチ		月見だんご			テンメンジャン
	梅肉		ひなあられ			豆板醤