

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	メロンパン	ごはん
大根と厚揚げのみそ汁	けんちん汁	かみなり汁	チキンカレー	ポトフ	みそキムチ汁	こんにゃく麺スープ	ジュリエンヌスープ	具だくさんみそ汁	コーンポタージュ	いも団子汁
だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	★ゆしどうふ 30. 突こんにゃく 10. にんじん 10. だいこん 15. 長ねぎ 3. 塩 0.2 しょうゆ 3.5 酒 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5	にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏ムネ肉 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. おろしりんご(ピ) 5. チャツネ 1.5 カレールウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01	セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 鶏モモ肉 15. じゃが芋 15. キャベツ 15. 白ワイン 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ベジダシ 3. 白しょうゆ 2.5	豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. はくさい 15. 焼き豆腐 20. ★白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	★こんにゃく麺 35. 豚肉(肩・もも) 10. ★なると 5. もやし 15. たけのこ(切) 10. 長ねぎ 3. しょうが 0.3 にんにく 0.3 ★ポークガラスープ 5. チンガラスープ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 25. チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	はくさい 20. だいこん 10. たまねぎ 15. にんじん 10. 厚揚げ 20. ほうれんそう 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	鶏ムネ肉 10. たまねぎ 20. ★コーンポースト 20. ホールコーン 15. パセリ 0.2 チンガラスープ 5. ★バター 0.8 牛乳 20. ★生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.02	鶏ムネ肉 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白しょうゆ 4. 塩 0.15 酒 1.
肉じゃが		ホキのにんじんアジ焼き		メンチカツ	あんかけ肉団子		ささみのレタソース	焼さばのおろしソース		アジフライ
豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 10. しらたき 10. じゃが芋 35. にんじん 5. いんげん(凍) 5. 油P 1. みりん 2. さとう 2. 塩 0.1 しょうゆ 4. 酒 1. 水 25.	ハバーと豚肉のケチャップ和え	★ホキ(下味) 1. 切 ★にんじんペースト 10. たまねぎ 5. ノンエッグマヨネーズ 10. 紙カップ 1. 塩 0.1		★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	★五目野菜肉だんご 2. 個		鶏ささみ 1. 個 でんぷん 4.5 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 しょうゆ 3. 米酢 1.		★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.
		えだまめサラダ		ウィンナーとキャベツのソテー		こんぶあえ		和風おさつサラダ		なめたけあえ
		えだまめ(峠) 20. キャベツ 20. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5		★野菜入りソーセージ(切) 20. キャベツ 25. にんじん 10. ピーマン 5. ホールコーン 15. 油P 1. しょうゆ 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 0.5		キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.		さつま芋(凍) 40. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 1. 米酢 1.		キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8
たくあんあえ	キャベツのごまあえ			ごぼうマヨサラダ		海そうサラダ	ポテトサラダ		春雨サラダ	
はくさい 35. きゅうり 5. 小松菜 5. ★細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう 0.05	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう 0.8 白しょうゆP 2.5			ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 6. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 米酢 1.5		海そうサラダ 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 米酢 1. 油P 0.5		マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 3. 米酢 1. さとう 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	
	ヨーグルト			フルーツポンチ						
	★ヨーグルト 1. 個			★甘夏みかん缶 20. ★白桃缶 20. ★パイン缶 20. ★ジャインマスカットセラー 15.						

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

明細献立表 (7東部)

令和7年6月1日日曜 ~ 令和7年6月30日月曜

17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
わかめごはん	ごはん	ゆかりごはん	背割リコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. ★細切カボコ 5. えのきたけ 5. みつば 2. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>豚汁</u> 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 15. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>かきたま汁</u> えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 10. ★細切カボコ 5. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3.2 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>レタスと青菜のスープ</u> 鶏モモ肉 5. しめじ 10. にんじん 10. レタス 10. セロリー 2. 小松菜 3. にんにく 0.2 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. ベジダシ 3.	<u>もずくスープ</u> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. もずく(凍) 10. ネギスープ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	<u>凍り豆腐入り麻婆汁</u> ごま油 0.5 豚ももひき肉 15. しょうが 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 15. にんじん 15. たけのこ(切) 5. こおり豆腐 1. 豆腐 30. 小松菜 3. みそ 5. さとう 0.3 ネギスープ 5. しょうゆ 2.3 オイスターソース 1. トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.5	<u>さばとたけのこのみそ汁</u> たけのこ(切) 15. たまねぎ 20. ★さば缶 5. にんじん 10. だいこん 15. 油揚げ 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>キムタクごはんの具</u> 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 5. ★白菜キムチ漬 15. ★つぼ漬 5. 酒 1. みりん 1. ごま油 0.5	<u>五目スープ</u> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 15. はくさい 25. ★なると 5. きくらげ(切) 0.5 長ねぎ 3. ネギスープ 5. 白しょうゆ 3.2 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 0.5	<u>大豆入りミネストローネ</u> にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 10. マカロニ(缶) 7. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. ネギスープ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	<u>鶏ごぼう汁</u> 鶏モモ肉 20. にんじん 10. だいこん 20. ごぼう 10. えのきたけ 5. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3
<u>鶏唐揚げ</u> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<u>いわしのおかか煮</u> ★いわしおかか煮 1. 尾	<u>ししゃもの甘辛揚げ</u> ★子持ししゃも(でん粉付) 2. 本 揚げ油 6. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 白いりごま 0.5 水 2.	<u>フランクフルトマトソース</u> ★フランクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3	<u>鶏肉のハニーマスタードソース</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 ★粒入りマスタード 2.5 ★はちみつ 1.5 さとう 0.6 白しょうゆ 1.8 水 2. でんぷん 0.15	<u>蒸しぎょうざ</u> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.5	<u>ひじきと大豆のサラダ</u> キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(ドライパック) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう 0.4 白いりごま 1.	<u>厚揚げとひき肉のピリ辛炒</u> ごま油 0.8 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豚ももひき肉 25. 酒 2. 厚揚げ 30. にんじん 10. たまねぎ 20. 大豆の華 粒 3. しょうゆ 3. みりん 3. さとう 0.5 ★コチュジャン 0.8	<u>やさいグラタン</u> ★やさいグラタン(乳小麦なし) 1. 個	<u>こんにゃくサラダ</u> ★サラダコンヤク 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう 0.3
<u>おかかあえ</u> もやし 40. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サラダ) 0.5	<u>かぼちゃサラダ</u> かぼちゃ(冷) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう 0.5 こしょう 0.01	<u>コールスローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	<u>さわやか梅サラダ</u> キャベツ 35. にんじん 7. きゅうり 5. 米酢 0.4 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.8 ★カリカリ梅 1.	<u>もやしの中華サラダ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. わかめ 0.5 白しょうゆP 2.5 さとう 0.4 米酢 1. ごま油 0.5	<u>大根のナムル</u> きゅうり 5. だいこん 35. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1. ★一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	<u>あんずジャム</u> ★あんずジャム 1. 個		

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

令和7年度 6 月分(小学校・中学校共通)使用食材原材料一覧表

食品名	卵	乳	大豆	小麦	えびかに	原材料
主食・デザート類(学校に直接配送されるもの)						
【基本】コッペパン、背割りコッペパン		○		○		小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、米粉調整品、イースト、ショートニング
あんずジャム						あんず、砂糖、水あめ、ゲル化剤、酸味料、酸化防止剤、pH調整剤
シークワサーALT (乳卵小麦なし)			○			砂糖、米粉、豆乳、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁、コーンフラワー、水溶性食物繊維、植物油、水あめ、大豆粉、こんにゃく加工品、加工でんぷん、ゲル化剤、炭酸カルシウム、ビタミンC、乳化剤、酸味料、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤、着色料、香料 (内容量30g)
メロンパン		○	○	○		基本のコッペパンの生地を丸型に成型し、メロンビスをのせて焼いたパン メロンビスの原材料は小麦粉、砂糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、塩、膨張剤、香料(乳の成分を含む)
ゆかりごはん						赤しそ、塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料
ヨーグルト		○				脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄 (内容量70g)
わかめごはん						塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
副食						
赤魚(下味)			○	○		赤魚、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒、にんにく
あじ松葉開きフライ				○		あじ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう
甘夏みかん缶						なつみかん、グラニュー糖、クエン酸、ナリンギナーゼ
イカカツ			○	○		赤いか、でんぷん、小麦粉、ドロマイト、なたね油、パーム油、砂糖、塩こうじ、酵母エキス、生パン粉(大豆の成分を含む)、ドライパン粉、大豆油、加工でんぷん、調味料、pH調整剤、炭酸マグネシウム、膨張剤、増粘剤、ピロリン酸第二鉄
いも団子						じゃが芋、でんぷん、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
いわしおかか煮			○	○		いわし、砂糖、しょうゆ(小麦の成分を含む)、本みりん、でんぷん、かつお節、塩
カリカリ梅						梅、酢酸ナトリウム、消石灰、ミョウバン、赤しそ、梅酢、塩
ギョーザ(蒸し)			○	○		キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でんぷん加工食品、しょうゆ(小麦の成分を含む)、塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン(大豆の成分を含む)、植物油脂(大豆の成分を含む)、でんぷん、大豆粉、ぶどう糖、加工でんぷん、炭酸カルシウム、トレハロース、調味料、ピロリン酸鉄、乳化剤、安定剤
コチュジャン			○			みそ、砂糖、唐辛子、植物油脂、塩、米こうじ
五目野菜肉だんご			○	○		鶏肉、パン粉(大豆の成分を含む)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、でんぷん、ねぎ、砂糖、植物油脂、粉末状大豆たんぱく、しょうゆ(小麦の成分を含む)、塩、しょうが、なたね油、みりん、増粘剤、かつお節エキス、カラメル色素、ごま油
子持ちししゃも(でん粉付)						ししゃも、でんぷん
こんにゃく麺						こんにゃく粉、かぼちゃ粉末、クチナシ色素、水酸化カルシウム
さば缶						さば、塩
サラダコンニャク						こんにゃく粉、にんじん粉末、パプリカ色素、こんにゃく用凝固材、かぼちゃ粉末、クチナシ色素、水酸化カルシウム、青海苔粉末、クロレラ粉末
シャインマスカットゼリー						果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、クチナシ色素
粒入りマスタート			○	○		酢(りんごの成分を含む)、からし、植物油脂、塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン(大豆の成分を含む)、ポークエキスパウダー(小麦、大豆の成分を含む)、香辛料、にんにく、調味料、香辛料抽出物
つぼ漬						大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、アミノ酸液、酢、かつお節エキス、塩、カラメル色素、酸味料、酒精
豆腐(凍)Fe添加			○			豆乳、でんぷん、加工でんぷん、凝固剤製剤、ピロリン酸第二鉄製剤
鶏もも肉(下味) <鶏唐揚げ>			○			鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが
鶏もも肉(下味) <鶏肉のハニーマスタートソース>			○			鶏肉、しょうゆ、こしょう
なめたけ			○	○		えのきたけ、しょうゆ(小麦の成分を含む)、水あめ、砂糖、発酵調味料、酵母エキス、塩、昆布エキス、魚醤、魚介エキス、pH調整剤、酸化防止剤
なると						魚肉すり身(すけそうたら、イトヨリダイ、他)、でんぷん、塩、砂糖、着色料
バイン缶						バйнаツプル、砂糖
白菜キムチ漬			○	○		はくさい、たまねぎ、塩漬にんじん、砂糖、塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ(小麦の成分を含む)、カツオエキス(さばの成分を含む)、しょうが、唐辛子、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、シヨ糖脂肪酸エステル
白桃缶						白桃、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC
バター		○				生乳、塩
ハンバーグ			○			豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でんぷん、クエン酸鉄ナトリウム
豚レバー(下味)						豚肝臓、魚醤(アンチョビ、塩)
ワンカルト						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタート
ホキ(下味)						ホキ、塩、こしょう
細切かまぼこ						魚肉すり身(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、でんぷん
細切たくあん						大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、発酵調味料、塩、酢、たんぱく加水分解物、梅酢
ホワイトルウ		○		○		小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス、バター、オニオンパウダー、ミルクベース、チーズパウダー、ぶどう糖、塩、砂糖、全脂粉乳、ホワイトペッパ
メンチカツ				○		豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、豚脂、砂糖、塩、酵母エキス、こしょう、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、バターミックス(でんぷん、塩、香辛料、植物繊維、酵母エキス、加工でんぷん、増粘剤)
野菜入りソーセージ(切)			○			豚肉、鶏肉、豚脂肪、還元水あめ、水あめ、塩、かぼちゃペースト、とうもろこしペースト、にんじんペースト、大豆たんぱく、昆布エキス、しいたけエキス、酵母エキス、酢、ほうれん草、たんぱく加水分解物、鉄含有酵母、貝カルシウム、香辛料抽出物
やさしいぐらタン (乳小麦なし)			○			ショートニング、豆乳、乾燥マッシュポテト、おから、じゃがいも、たまねぎ、米粉、にんじん、スイートコーン、粉末水あめ、ほうれん草、水溶性食物繊維、植物油、ソテーオニオン、塩、砂糖、大豆粉、酵母エキス、香辛料、加工でんぷん、増粘剤、炭酸カルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、安定剤
ゆしどうふ			○			大豆、果糖、粗製海水塩化マグネシウム、豆腐用凝固剤、塩化マグネシウム、豆腐用消泡剤
素材100%のもの						
一味唐辛子【唐辛子】						
コーン・ースト【とうもろこし】						
生クリーム【生乳】						
にんじんペースト【にんじん】						
ポークガラスープ【豚骨】						
はちみつ【はちみつ】						

☆ すべての海産物には「えび・かに」が含まれる可能性があることをご承知おきください。
☆ 上記はコンタミネーションに関する情報はありません。
☆ 食品はアイウエオ順になっています。
☆ ご不明な点等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。