

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッペパン	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
こんにゃく麺ｽｰﾌﾟ ★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 ★ﾎﾞｰｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02	大豆入りミネストローネ 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(ｼｬﾙ) 7. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 ﾄﾏﾄ水煮 15. ｹﾁｬｯﾌﾟ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	大根と厚揚げのみそ汁 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(ﾊｯｸ) 1.8 みそ 7.	いも団子汁 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(ﾀﾞｼ) 1.8 白しょうゆ 4. 塩 0.15 酒 1.	チキンカレー 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 ｹﾁｬｯﾌﾟ 5. おろしりんご(ﾋﾞ) 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	具だくさんみそ汁 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(ﾊｯｸ) 1.8 みそ 7.	ポトフ 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 ﾍﾞｼﾞﾀｼﾞﾝ 3. 白しょうゆ 2.5	さばとたけのこのみそ汁 たけのこ(切) 15. たまねぎ 20. ★さば缶 5. にんじん 10. はいさい 15. 焼き豆腐 20. ★白菜ｷﾑﾁ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し(ﾊｯｸ) 1.8 みそ 7.	みそｷﾑﾁ汁 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. はいさい 15. 焼き豆腐 20. ★白菜ｷﾑﾁ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し(ﾊｯｸ) 1.8 みそ 7.	ジュリエントスープ 豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 25. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	凍り豆腐入り麻婆汁 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 ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. しょうゆ 2.3 オイスターソース 1. ﾄﾚﾝｼﾞｪﾝ 0.1 でんぱん 0.5
赤魚のガーリック醤油焼き ★赤魚(下味) 1. 個	やさしいｸﾞﾗﾀﾝ ★やさしいｸﾞﾗﾀﾝ (乳小麦なし) 1. 個	肉じゃが 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.	アジフライ ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	ウィンナーとｷｬﾊﾞﾂのｼﾃ- ★野菜入りｼﾃ-ﾐｰﾝ(切) 20. ｷｬﾍﾞﾂ 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 でんぱん 0.5	焼さばのおろしｼｰｽ さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 しょうゆ 3. 米酢 1.	メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	ｷﾑﾀｸｺﾞﾊﾝの具 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	あんかけ肉団子 ★五目野菜肉だんご 2. 個	ささみのﾍﾝｼｰｽ 鶏ささみ 1. 個 でんぱん 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.	蒸しぎょうざ ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.5
海そうサラダ 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(ﾀﾞﾞ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	コーンサラダ ｷｬﾍﾞﾂ 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 5. 米酢 1. こしょう 0.01 海水塩 0.25 油P 1.	たくあんあえ 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	なめたけあえ ｷｬﾍﾞﾂ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	フルーツポンチ ★甘夏みかん缶 20. ★白桃缶 20. ★パイ缶 20. ★ｼｬｲﾏｽｶｯﾄﾍﾞﾘｰ 15.	和風おさつサラダ 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.	ごぼうマヨサラダ ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾔﾅｰｽﾞ(サラダ) 6. 海水塩 0.25 黒こしょう 0.02 米酢 1.5	ひじきと大豆のサラダ ｷｬﾍﾞﾂ 25. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 3. 大豆(ﾄﾞﾗｲﾊｯｸ) 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.	こんぶあえ ｷｬﾍﾞﾂ 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.	ﾎﾃﾄサラダ 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	もやしの中華サラダ 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(ﾀﾞﾞ) 0.4 米酢 1. ごま油 0.5

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
メロンパン	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	背割リコッペパン	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
コーンポタージュ	けんちん汁	五目スープ	かきたま汁	鶏ごぼう汁	レタスと青菜のスープ	さわに椀	もずくスープ	豚汁	かみなり汁
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 チキガラスープ 5. ★バター 0.8 ★ホワイトルウ 7. 牛乳 20. ★生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.02	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. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	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. チキガラスープ 5. 白しょうゆ 3.2 塩 0.3 ごしょう 0.01 でんぷん 0.5	えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 10. ★細切カボチ 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 かつお厚削リ(ダシ) 1.8	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. かつお厚削リ(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3	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 黒ごしょう 0.02 しょうゆ 1. ベジダシ 3.	豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. ★細切カボチ 5. えのきたけ 5. みつば 2. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削リ(ダシ) 1.8	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. チキガラスープ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. ごしょう 0.02	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 7.5	★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 かつお厚削リ(ダシ) 1.8 ごま油 0.5
ハンバーグトマトソース	ハンバーと豚肉のチャップ和え	厚揚げとひき肉のピリ辛炒	ししゃもの甘辛揚げ	イカカツ	フランクフルトトマトソース	鶏唐揚げ	鶏肉のハニースタートソース	いわしのおかか煮	ホキのにんじんマヨ焼き
★ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピュレ 3. にんにく 0.1 オリーブ油 0.5 ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 さとう 0.4 黒ごしょう 0.01	★豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 12. 揚げ油 7. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15	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	★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.	★イカカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 6.	★フランクフルト 1. 本 トマトピュレ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3	★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	★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	★いわしおかか煮 1. 尾	★ホキ(下味) 1. 切 ★にんじんポースト 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
春雨サラダ	キャベツのごまあえ	大根のナムル	ブロッコリーサラダ	こんにゃくサラダ	コールスローサラダ	おかかあえ	さわやか梅サラダ	かぼちゃサラダ	えだまめサラダ
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(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	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(サダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	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.	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 ごしょう 0.01	★サダこんにゃく 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(サダ) 0.3	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 ごしょう 0.02	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(サダ) 0.5	キャベツ 35. にんじん 7. きゅうり 5. さとう 0.4 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.8 ★カリカリ梅 1.	かぼちゃ(冷) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.3 黒ごしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	えだまめ(ㇿ) 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
	ヨーグルト					シークワースータルト			
	★ヨーグルト 1. 個					★シークワースータルト (乳卵小麦なし) 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
シークワースァルト (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、シークワースァ果汁、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、マスタード
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。