

令和7年7月1日火曜 ～ 令和7年7月31日木曜

1 ページ

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
★菜めし	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	★わかめごはん	ごはん	ごはん	コッペパン
<u>そうめん風七タ汁</u> ★極細かぼち白 5. ★極細かぼち黄 5. 豚肉(肩・もも) 10. えのきたけ 5. にんじん 10. だいこん 20. ★豆腐(凍) Fe添加 10. かつお厚削り(ダシ) 1.8 酒 1. 塩 0.3 白しょうゆP 3.	<u>もずくのすまし汁</u> 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. たまねぎ 5. にんじん 10. はくさい 20. ★細切かぼち 5. もずく(凍) 10. 小松菜 5. かつお厚削り(ダシ) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.02	<u>卵野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. しめじ 5. たまねぎ 15. にんじん 10. 小松菜 5. 卵 20. ベジダシ 3. 塩 0.1 白しょうゆ 2. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<u>ぽてトマスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. じゃが芋 25. ベジダシ 3. トマト水煮 15. 白しょうゆ 1.5 塩 0.25 こしょう 0.01	<u>白菜肉団子スープ</u> ★ミートボール (乳卵小麦なし) 25. にんじん 5. たまねぎ 15. はくさい 20. ベジダシ 3. 酒 1. 塩 0.15 白しょうゆ 1.5 こしょう 0.02 でんぷん 0.8 長ねぎ 3.	<u>さつまいもと玉ねぎたっぷりのみそ汁</u> さつまいも 20. ごぼう 5. たまねぎ 20. にんじん 10. 厚揚げ 15. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>だいこんのみそ汁</u> にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 20. しめじ 5. 油揚げ 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>鶏ごぼう汁</u> 鶏ムネ肉 15. にんじん 10. だいこん 20. しめじ 5. ごぼう 10. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.	<u>ABCスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 15. にんじん 10. キャベツ 20. 塩 0.45 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 オリーブオイル 5. マカロニ(ABC) 5.
<u>星のコロッケ</u> ★星のコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	<u>豚丼</u> 豚肉(肩・もも) 35. 油P 0.5 しらたき 20. たまねぎ 35. しょうが 0.5 さとう 1.6 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 0.75	<u>タコライス</u> の具 油P 0.3 にんにく 0.2 豚肩ひき肉 40. たまねぎ 25. ホールコーン 10. にんじん 10. カレー粉 0.03 チリパウダー 0.06 さとう 1. しょうゆ 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 10. トマト水煮 10. ウスターソースP 1. 大豆の華 粒 2.	<u>ホキのマリネ</u> ホキ 1. 切 でんぷん 5. 揚げ油 5. たまねぎ 5. 白ワイン 2. 米酢 4. さとう 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤パプリカ 2. 黄パプリカ 2.	<u>しいらの梅だれかけ</u> ★しいら(下味) 1. 切 白しょうゆ 1.5 さとう 1.5 みりん 3. 酒 1.6 ねり梅 2. でんぷん 0.2	<u>山賊焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 6.	<u>松本一本ねぎ肉団子</u> ★松本一本ねぎ肉団子 2. 個	<u>春巻き</u> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5.	<u>オムレツミートソース</u> ★プレーンオムレツ 1. 個 中濃ソース 0.5 トマト水煮 4. 豚ももひき肉 9. たまねぎ 6. ケチャップ 3. 塩 0.05 さとう 0.4 こしょう 0.01
<u>オムレツミートソース</u> ★パイン缶 20. ★みかん缶 20. ★白寒天 20. ★星型ナタデココ 20.	<u>キャベツの香味漬け</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. チンゲンサイ 5. 米酢 0.8 さとう 0.4 ごま油 0.8 白しょうゆP 2.3	<u>グリーンサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. ブロッコリー(凍) 10. 油P 1. 米酢 1. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	<u>マカロニマヨサラダ</u> マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ★マヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2	<u>じゃがさつまサラダ</u> じゃが芋(凍) 20. さつまいも(凍) 20. ホールコーン 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.	<u>春雨サラダ</u> マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.05 ごま油 0.5	<u>わかめサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. わかめ 0.8 ホールコーン 5. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02	<u>もやしと小松菜のあえもの</u> もやし 35. 小松菜 5. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.05 さとう 0.4 白しょうゆP 2.	<u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 35. にんじん 7. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.

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。

14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	22(火)	23(水)
B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん
環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁	はるさめスープ	ごまキムチ汁	ジュリエヌスープ	夏野菜カレー	コーン入り野菜スープ	トマト卵中華スープ
だいこん 25. えのきたけ 5. 豆腐 20. にんじん 15. 長ねぎ 3. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	マロニー 8. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 15. わかめ 0.5 長ねぎ 3. けんがうスープ 5. 白いりごま 0.5 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ 10. にんじん 5. はくさい 15. 豆腐 20. ★白菜キムチ漬 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 6. ★白ねりごま 2.	豚もも肉 5. たまねぎ 20. 小松菜 5. にんじん 10. キャベツ 25. けんがうスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4.5 こしょう 0.02	しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 40. なす 5. ズッキーニ 10. じゃが芋(凍) 10. トマト水煮 8. 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. 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	鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 25. ★コーン・スト 20. けんがうスープ 5. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 塩 0.25 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	しょうが 0.1 豚肉(肩・もも) 10. トマト 7. えのきたけ 5. たまねぎ 20. 卵 20. ほうれんそう 3. けんがうスープ 5. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 でんぷん 0.3
豚肉と竹の子のスタミ炒め		焼きアジの南蛮漬け	ササミカツ		ポトとチーズのカップ焼き	酢豚
豚肉(肩・もも) 40. 赤パプリカ 5. たまねぎ 25. しょうが 0.5 たけのこ(切) 15. しょうゆ 2.8 オysterソース 1. さとう 0.7 酒 1.2 油P 1. でんぷん 0.5	肉しゅうまい ★肉シューマイ 2. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.2	あじ 1. 切 ごま油 0.4 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2.	鶏ささみ 1. 個 小麦粉(1kg袋) 5. パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソース 6.		じゃが芋(凍) 47. ★(鎌)シヨルダースーコン 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★シュレットチーズ 12. 紙カップ 1. 枚	豚もも肉 35. しょうが 0.3 しょうゆ 2. 酒 0.5 でんぷん 4. 揚げ油 5. たまねぎ 25. にんじん 15. ピーマン 5. 赤パプリカ 2. 油P 0.5 しょうゆ 5. みりん 0.8 酒 0.8 さとう 2.5 でんぷん 0.8 米酢 2.5
キャベツのごまあえ	大根サラダ	磯香あえ	海そうサラダ	ハンバーグケチャップソース	のり酢あえ	波田スイカのフルーツ寒天
キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 7. 白すりごま 2.5 さとう 0.75 白しょうゆP 2.3	だいこん 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. 米酢 2. 油P 0.5 こしょう 0.01	もやし 35. きゅうり 5. チンゲンサイ 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.3 角きざみのり 0.2	海そうサラダ 1. はくさい 35. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 さとう 0.3 白しょうゆP 2.	★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 8. ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 さとう 0.4	はくさい 40. きゅうり 5. にんじん 5. 角きざみのり 0.5 さとう 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 2.2 油P 0.4	★パイ缶 20. すいか 15. ★白寒天 20. ★りんご缶 20.

令和7年度 7 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】ごはん						松本市産コシヒカリ100%の無洗米(金芽米)です
【基本】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
キャロットピラフ 【Aコース、Cコースのみ】			○			金芽米、にんじん、食用植物油脂、コーン、鶏肉、赤ピーマン、塩、にんじん濃縮汁、チキンエキス、デキストリン、酵母エキス、白身魚エキス、香辛料、野菜エキス、トレハロース、大豆多糖類
米粉パン		○	○	○		米粉、小麦たんぱく、麦芽糖、マーガリン(乳、大豆の成分を含む)、砂糖、脱脂粉乳、イースト、塩
菜めし						金芽米、塩蔵広島葉、塩蔵京菜、塩蔵大根葉、砂糖、塩、酵母エキス、かつお削り節粉末
ふりかけ(のり) 【Aコースのみ】						砂糖、ぶどう糖、塩、鰹節粉、とうもろこしでんぷん、デキストリン、抹茶、酵母エキス、のり、鰹削り節、椎茸エキス、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤
ミルメーク(ココア) 【Aコースのみ】			○			砂糖、ぶどう糖、ココア、塩、炭酸カルシウム、植物レシチン(大豆の成分を含む)、香料、ビタミンC、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂
ヨーグルト風レモンクレープ (乳卵小麦なし)			○			豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、植物油(大豆の成分を含む)、米粉、水あめ、レモン果汁、大豆粉、しょうゆ、加工でんぷん、トレハロース、増粘剤、乳化剤(大豆の成分を含む)、ゲル化剤、香料、ビタミンC、安定剤、酸味料、カラメル色素、メタリン酸ナトリウム、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、紅花色素、カロチノイド色素 (内容量30g)
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
副食						
(鎌)ソルダ―バーコン						豚肉、塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリンアンダー、カルダモン、オールスパイス)
かぼちゃコロッケ(卵なし) 【Aコース、Cコースのみ】			○	○		かぼちゃ、パン粉(大豆の成分を含む)、小麦粉、ばれいしょ、小麦粉加工品、たまねぎ、砂糖、食用植物油脂、でんぷん、貝カルシウム、塩、酵母粉末
国産ハンバーグ			○			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
極細かぼこ白						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、米粉、タピオカでんぷん、塩、砂糖
極細かぼこ黄						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、米粉、タピオカでんぷん、塩、砂糖、カロチン色素
しいら(下味)						しいら、酒、塩
シュレットチーズ		○				ナチュラルチーズ、セルロース
白寒天						ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤、砂糖、酸味料、香料
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)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、りんごジュース
肉シューマイ				○		豚肉、たまねぎ、パン粉、でんぷん、しょうがペースト、砂糖、塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ
パイン缶						パインアップル、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、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
春巻き 【Bコース、Cコースのみ】			○	○		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、豚肉、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ(小麦の成分を含む)、ポークオイル、グラニュー糖、植物油脂(ごまの成分を含む)、ポークミートペースト、ひじき、しょうが、塩、オイスターソース(大豆の成分を含む)、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、小麦粉、植物油脂(大豆の成分を含む)、みりん、還元水あめ、でんぷん、加工でんぷん、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料
グリーンオムレツ	○		○			鶏卵、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぷん、酸味料
星形ナタデココ						ナタデココ、砂糖、クエン酸、香料 ※ナタデココはココナッツを原料とした食材です
星のコロッケ				○		じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂、乾燥マツシュポテト、塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でんぷん、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、調味料
細切かぼこ						魚肉すり身(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
松本一本ねぎ肉団子	○	○	○	○		鶏肉、長ねぎ、たまねぎ、でんぷん、パン粉、なたね油、鶏卵、しょうが、牛乳、塩、にんにく、香辛料、砂糖、水あめ、しょうゆ(小麦の成分を含む)、でんぷん、米酢
ミートボール(乳卵小麦なし)			○			鶏肉、豚肉、たまねぎ、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、還元水あめ、塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム
みかん缶						うんしゅうみかん、砂糖、クエン酸、ヘスペリジナーゼ、塩酸、水酸化ナトリウム
りんご缶						りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤
素材100%のもの						
コーンペースト【とうもろこし】						

☆ 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。