

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)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん
だいこんのみそ汁 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.	ABCスープ 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 犇犇犇犇犇 5. マカロニ(ABC) 5.	ジュリエヌスープ 豚もも肉 5. たまねぎ 20. 小松菜 5. にんじん 10. キャベツ 25. 犇犇犇犇犇 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4.5 こしょう 0.02	もずくのすまし汁 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. ★細切犇犇犇 5. もずく(凍) 10. 小松菜 5. かつお厚削り(犇犇) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.02	そうめん風七夕汁 ★極細犇犇犇白 5. ★極細犇犇犇黄 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(犇犇) 1.8 酒 1. 塩 0.3 白しょうゆP 3.	ごまキムチ汁 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.	犇犇犇入り野菜スｰﾌﾟ 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 25. ★犇犇犇ｰｽﾄ 20. 犇犇犇犇犇犇 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.	卵野菜スープ 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	環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 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.
松本一本ねぎ肉団子 ★松本一本ねぎ肉団子 3. 個	オムレツミートソース ★ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ 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	ササミカツ 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.	豚丼 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	星のコロッケ ★星のコロッケ 2. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	焼きアジの南蛮漬け 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.	犇犇犇と犇犇犇の犇犇犇 焼き じゃが芋(凍) 47. ★(鎌)ｼｮﾂﾀﾞｰﾎﾞｰｺﾝ 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★ｼｬﾚｯﾄ犇犇 12. 紙カップ 1. 枚	タコライスの具 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. ｳｽﾀｰｰｰP 1. 大豆の華 粒 2.	豚肉と竹の子の犇犇犇炒め 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 ｵｲｽﾀｰｰｰｰ 1. さとう 0.7 酒 1.2 油P 1. でんぷん 0.5
わかめサラダ 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	ポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.	海そうサラダ 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.	キャベツの香味漬け 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	犇犇犇ﾌﾙｰﾂｰﾝﾌ ★パイン缶 20. ★みかん缶 20. ★白寒天 20. ★星型ﾅﾀﾃｺｺ 20.	ひじきサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ﾄﾞﾗｲ犇犇) 5. 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4 さとう 0.4	のり酢あえ はくさい 40. きゅうり 5. にんじん 5. 角さざみのり 0.5 さとう 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 2.2 油P 0.4	グリーンサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(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	キャベツのごまあえ 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 0.75 白しょうゆP 2.3

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7月1日火曜 ～ 令和7年7月31日木曜

分量は小学校・中学校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 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。