

令和7年8月1日金曜 ～ 令和7年8月31日日曜

22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)			
A	A	A	A	A	A			
ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	★わかめごはん			
<u>かきたま汁</u> ★豆腐(凍) Fe添加 10. ★細切かぼ 5. えのきたけ 5. たまねぎ 20. にんじん 5. 卵 20. 長ねぎ 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>具だくさんみそ汁</u> たまねぎ 15. だいこん 15. えのきたけ 5. にんじん 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 みそ 7. <u>さばの竜田揚げ</u> ★さば(下味) 1. 切 でんぷん 8. 揚げ油 5.	<u>チキンカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 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 <u>ツナマヨオムレツ</u> ★ツナマヨムレツ 1. 個	<u>ポトフ</u> セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 豚肉(肩・もも) 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 <u>フランクフルト</u> ★フランクフルト 1. 本 ケチャップ 2. 中濃ソース 2. トマトピューレ 4. さとう 0.3 <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>厚揚げのみそ汁</u> たまねぎ 20. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>バー-と豚肉のピリ辛あえ</u> ★豚レバー(下味) 20. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 12. 揚げ油 7. にんにく 0.2 ★コチュジャン 0.5 トマトピューレ 5. しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 ごま油 0.15 水 2.5 <u>のり酢あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. 角きざみのり 0.5 さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2. 油P 0.4	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 5. たけのこ(切) 5. にんじん 15. だいこん 25. ★極細かぼ 5. えのきたけ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 <u>鶏の照り焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 <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 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 白いりごま 1. <u>豆乳みかんクレープ</u> ★豆乳みかんクレープ (乳卵小麦なし) 1. 個			
<u>和風ミートローフ</u> 鶏ひき肉 25. 豚ももひき肉 25. たまねぎ 10. しょうが 0.7 しその葉 0.4 ★乾燥梅 0.5 ★冷凍液卵 7. みそ 3. しょうゆ 1.5 さとう 2.5 酒 0.5 パン粉 4. 白いりごま 1.	<u>切昆布の煮物</u> 豚肉(肩・もも) 10. ★刻みこんぶ 0.5 油揚げ 5. じゃが芋 20. なす 5. にんじん 10. 油P 1. みりん 1.5 さとう 1. しょうゆ 2.5 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 0.3 水 10.							
<u>えだまめサラダ</u> えだまめ(缶) 10. キャベツ 30. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5								

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。

令和7年度 8 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】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
豆乳みかんクレープ (乳卵小麦なし)			○			豆乳、加工油脂、うんしゅうみかん果汁、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、大豆粉、レモン果汁、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、安定剤、ビタミンC、酸味料、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素 (内容量35g)
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
副食						
乾燥梅 【Aコース、Cコースのみ】						梅、塩、赤しそ液、ぶどう糖、でんぷん、昆布エキス、酵母エキス、デキストリン、酸味料、炭酸カルシウム
極細カマボコ白						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
コチュジャン			○			みそ、砂糖、唐辛子、植物油、塩、米麴、酒精、調味料
さば(下味) <さばの竜田揚げ> 【Aコースのみ】			○	○		さば、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒、みりん、しょうが、にんにく
さば(下味) <さばの塩焼き> 【Bコース、Cコースのみ】						さば、塩
ツマヨムレツ	○		○	○		卵、まぐろ油漬(大豆の成分を含む)、砂糖、たまねぎ、大豆油、マヨネーズ(卵、大豆、りんごの成分を含む)、塩、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酢、加工でんぷん、酸味料
豆腐(凍)Fe添加			○			大豆、でんぷん、安定剤、凝固剤、ピロリン酸第二鉄
鶏もも肉(下味)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
福神漬			○	○		だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しその葉、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦の成分を含む)、アミノ酸液(小麦の成分を含む)、塩、梅酢、酢
豚レバー(下味)						豚肝臓、魚醤(アンチョビ、塩)
フランクフルト						豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード
細切カボチ 【Aコース、Cコースのみ】						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
素材100%のもの						
刻みこんぶ(昆布)、冷凍液卵(卵)【Aコース、Cコースのみ】						

☆ 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。