

令和7年11月1日土曜 ～ 令和7年11月30日日曜

4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★米粉パン	ごはん	★菜めし
<u>なめこ汁</u> なめこ 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. はくさい 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>大豆入りわかずスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 30. にんじん 10. 大豆(凍) 15. ベジダシ 3. 塩 0.2 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02	<u>ポークカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 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>環境にやさしいみそ汁</u> はくさい 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 茶色えのきたけ 5. わかめ 0.5 こおり豆腐 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>五目中華スープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. ★なると 5. 豆腐 10. きくらげ(切) 0.5 ネギがらすープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<u>ごまキムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ 10. だいこん 20. しめじ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. ★白菜キムチ漬 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 6.5 ★白ねりごま 2.	<u>白菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. じゃが芋 15. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 25. ネギがらすープ 5. 塩 0.5 白しょうゆ 2. こしょう 0.02	<u>いも団子汁</u> 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 長ねぎ 3. 塩 0.15 酒 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>かつお昆布だしのすまし汁</u> えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 15. 豆腐 25. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 昆布だし 0.2 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.
<u>さばのもみじおろしソース</u> さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 白しょうゆ 3. 米酢 1. にんじん 1.5	<u>根菜入りメンチカツ</u> ★根菜入りメンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.		<u>厚揚げと豚肉の甘辛丼</u> 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 25. たまねぎ 20. 厚揚げ 25. 突こんにゃく 5. 長ねぎ 15. さとう 1. みりん 1.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. しょうが 0.2 でんぷん 0.5	<u>きんぴら肉団子</u> ★きんぴら肉団子 3. 個	<u>蒸し餃子</u> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<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>ちくわの蒲揚げ</u> ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 4. 揚げ油 5. さとう 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 水 4.5 白いりごま 0.5	<u>豚肉と根菜の煮物</u> 豚肉(肩・もも) 30. にんじん 10. こんにゃく 10. ★れんこん(切) 10. だいこん 10. ごぼう 10. 油P 0.5 白しょうゆ 4. みりん 2. 酒 1. さとう 2. かつお厚削り(ダシ) 0.2 昆布だし 0.1
<u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 35. 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.	<u>海そうサラダ</u> 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 0.3 海水塩 0.1 油P 1.	<u>りんご</u> りんご 0.25 個 殺菌酢 塩	<u>ダイコンサラダ</u> だいこん 40. きゅうり 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう 0.5 白いりごま 1.	<u>もやしの中華あえ</u> ★ささみフレーク(N) 5. もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 さとう 0.4 米酢 1. ごま油 0.5	<u>ツナサラダ</u> ★ツナフレーク 5. キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	<u>ごまじゃこあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★揚げちりめん 1.5 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.1 白いりごま 1.	<u>御浜町のみかん</u> みかん 1. 個	
		<u>ごぼうサラダ</u> ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう 0.4	<u>奈川産きゃべつと保平かぶのあえもの</u> 赤かぶ(保平かぶ) 15. さとう 0.5 海水塩 0.05 米酢 1. だいこん 10. キャベツ 25. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.15					

令和7年11月1日土曜 ～ 令和7年11月30日日曜

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	コッペパン	★わかめごはん	ごはん	ごはん	★クロワッサン	ごはん	ごはん
具だくさんみそ汁	さわに椀	ｺｰﾝ入り野菜ｽｰﾌﾟ	豚汁	かきたま汁	寄せ鍋汁	にんじんのポタージュ	春雨ｽｰﾌﾟ	けんちん汁
さつま芋 20.	豚肉(肩・もも) 10.	鶏ムネ肉 5.	油P 0.5	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 10.	鶏モモ肉 5.	たまねぎ 25.	鶏ムネ肉 10.	ごぼう 5.
たまねぎ 15.	たけのこ(切) 5.	にんじん 10.	豚肉(肩・もも) 10.	たまねぎ 20.	えのきたけ 5.	にんじん 10.	たまねぎ 15.	にんじん 10.
にんじん 10.	にんじん 10.	たまねぎ 20.	酒 1.	えのきたけ 5.	はくさい 20.	★にんじんﾊﾟｰｽﾄ 20.	にんじん 10.	だいこん 20.
えのきたけ 5.	だいこん 20.	★ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ 20.	ごぼう 7.	にんじん 10.	にんじん 10.	★ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ 5.	はくさい 20.	こんにゃく 10.
厚揚げ 20.	えのきたけ 5.	ホールコーン 15.	たまねぎ 10.	卵 20.	★豆腐(凍) Fe添加 20.	塩 0.35	★春雨 5.	豆腐 20.
長ねぎ 3.	★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5.	チンゲンサイ 3.	にんじん 10.	チンゲンサイ 3.	しらたき 5.	こしょう 0.02	長ねぎ 3.	長ねぎ 3.
煮干し(パック) 1.8	しらたき 5.	ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	だいこん 10.	塩 0.3	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	★バター 1.	ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8
みそ 7.	小松菜 3.	塩 0.3	じゃが芋 15.	白しょうゆ 3.	白しょうゆ 3.	★ホワイトルウ 6.5	しょうゆ 5.	ごま油 0.5
	塩 0.3	黒こしょう 0.01	突こんにゃく 10.	酒 1.	酒 1.	牛乳 20.	酒 1.	しょうゆ 4.
	白しょうゆ 3.	白しょうゆ 3.	しょうが 0.2	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8	塩 0.3	★生クリーム 8.	塩 0.2	酒 1.
	酒 1.		長ねぎ 3.	でんぷん 0.5			こしょう 0.02	みりん 1.
	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 1.8		煮干し(パック) 1.8					塩 0.2
			みそ 7.					
鶏の照り焼き		チリビーンズ		豚肉とﾊﾟｰのかりんとう揚げ	いわしの梅煮	ﾎﾟﾂﾄとﾅｰｽﾞのｶｯﾌﾟ 焼き	キムタクごはんの具	アジフライ
★鶏モモ(皮付き下味) 1. 個		油P 0.8		★豚レバー(下味) 25.	★いわし梅煮 1. 尾	じゃが芋(凍) 47.	豚肉(肩・もも) 30.	★あじ松葉開きフライ 1. 個
しょうゆ 1.5		豚ももひき肉 25.	山賊焼き	豚もも肉(揚げがらめ用) 35.		★(鶏)ｼｮｰﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ 9.	たまねぎ 20.	揚げ油 5.
みりん 2.	ワラサ西京焼き	たまねぎ 25.	★鶏もも肉(下味) 1. 個	でんぷん 12.		オリーブ油 2.5	長ねぎ 5.	中濃ソース 6.
さとう 1.	★わらさ西京漬 1. 個	大豆の華 粒 3.	でんぷん 8.	揚げ油 7.		塩 0.3	★白菜キムチ漬 15.	
でんぷん 0.2		大豆(ドライパック) 15.	揚げ油 6.	みりん 3.		黒こしょう 0.02	★つぼ漬 5.	
		金時豆(ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ) 5.		しょうゆ 3.	切干大根のいり煮	★ｼｬﾚｯﾄﾅｰｽﾞ 12.	酒 1.	
		ピーマン 3.		★ざらめ糖 2.	豚ももひき肉 15.	紙カップ 1.	みりん 1.	
のり酢あえ	まめっこサラダ	ケチャップ 9.	春雨サラダ	★黒砂糖 0.5	にんじん 10.		ごま油 0.5	チーズおかかサラダ
はくさい 40.	もやし 30.	トマトﾋﾞﾂﾍﾞ 4.	マロニー 5.	にんにく 0.2	★ちくわ 5.	ブロッコリーサラダ		キャベツ 35.
きゅうり 5.	きゅうり 5.	中濃ソース 1.	きゅうり 5.	水 1.	切干し大根 5.	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 15.		きゅうり 5.
にんじん 5.	大豆(ドライパック) 5.	さとう 0.3	キャベツ 20.		みりん 0.8	キャベツ 20.		にんじん 5.
角きざみのり 0.5	えだまめ(ﾏｷ) 10.	塩 0.15	にんじん 3.	ゆかりあえ	さとう 2.	きゅうり 10.	マヨポテトサラダ	★角チーズ 5.
さとう 0.1	米酢 1.	チリパウダー 0.2	米酢 1.	キャベツ 35.	酒 0.8	ホールコーン 5.	じゃが芋(凍) 40.	白しょうゆP 1.5
米酢 1.5	こしょう 0.01	こしょう 0.02	さとう 0.5	にんじん 5.	しょうゆ 3.5	米酢 1.	にんじん 5.	米酢 1.
白しょうゆP 3.	海水塩 0.3		白しょうゆP 2.	きゅうり 5.	かつお厚削り(ﾀﾞｼ) 0.3	海水塩 0.2	海水塩 0.2	油P 1.
油P 0.4	さとう 0.4		海水塩 0.1	小松菜 5.	油P 0.5	油P 0.5	ﾌｧﾚｯｸﾞ ﾏﾖﾅｰｽﾞ(サラダ) 7.	さとう 0.2
	ごま油 0.5	キャベツのマリネ	ごま油 0.5	ゆかり 0.5	水 40.	さとう 0.5	白しょうゆP 1.	花かつお(ﾀﾞｼ) 0.5
		キャベツ 35.	白いりごま 1.	海水塩 0.1				
		きゅうり 5.		米酢 0.5				
		にんじん 5.						
		米酢 2.						
		油P 0.4						
		海水塩 0.4						
		さとう 1.						
			豆乳いちごクレープ					
			★豆乳いちごｸﾚｰﾌﾞ(乳卵小麦なし) 1. 個					

令和7年度 11 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、切込み丸パン		○		○		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
豆乳いちごグループ (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、いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、植物油(大豆の成分を含む)、米粉、水あめ、いちご果汁、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、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、酸味料、紅麹色素、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)
クロワッサン	○	○		○		小麦粉、マーガリン、砂糖、イースト、脱脂粉乳、塩、鶏卵、乳化剤、香料、調味料、イーストフード(小麦の成分を含む)、酸化防止剤、ビタミンC、着色料
米粉パン		○	○	○		米粉、小麦たんぱく、麦芽糖、マーガリン(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
わかめごはん						金芽米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス
副食						
揚げちりめん						しらす、植物油、塩
あじ松葉開きフライ				○		あじ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、加工でんぷん、ピロリン酸第二鉄
いも団子						じゃがいも、じゃがいもでんぷん、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
いわし梅煮			○	○		いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ(小麦の成分を含む)、みりん、じゃがいもでんぷん、梅肉、塩
角チーズ		○				ナチュラルチーズ、乳たんぱく質、乳化剤、セルロース
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
きんぴら肉団子			○			鶏肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、豚肉、豚脂、ごま、砂糖、植物油(ごまの成分を含む)、みりん、しょうゆ、塩、酵母エキス、香辛料(大豆の成分を含む)、にんにくペースト、しょうがペースト、液状混合調味料、加工でんぷん、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、酒、酢、りんごジュース、増粘剤、カラメル色素
黒砂糖						原料糖、糖蜜、黒糖、水酸化カルシウム
根菜入りメンチカツ			○	○		豚肉、れんこん、鶏肉、たまねぎ、粒状大豆たんぱく、ごぼう、にんじん、砂糖、塩、こしょう、パン粉、じゃがいもでんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこしでんぷん、菜種油脂
ささみルーク(N)						鶏肉、砂糖、塩、たんぱく加水分解物、香辛料、増粘剤、クエン酸ナトリウム
ざらめ糖						砂糖、カラメル色素
シュレットチーズ		○				ナチュラルチーズ、セルロース
(鎌)ショルダーベーコン						豚肉、塩、砂糖、ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス
ちくわ、ちくわ(切)						魚肉すりみ(すけそうたら、イトヨリダイ、キントキダイ、さんま、他)、じゃがいもでんぷん、米油、みりん、塩、全糖ぶどう糖、砂糖
ツナフレーク						きはだまぐろ、米油、塩
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			○			大豆、でんぷん、安定剤、凝固剤、ピロリン酸第二鉄
鶏モモ(皮付き下味)			○			鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
鶏もも肉(下味)			○	○		鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ(小麦の成分を含む)、酒
なると						魚肉すりみ(すけそうたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、着色料
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、ショ糖脂肪酸エステル
バター		○				生乳、塩
春雨						さつまいもでんぷん、じゃがいもでんぷん
豚レバー(下味)						豚肝臓、魚醤(アンチョビ、塩)
ブレンオムツ	○		○			鶏卵、砂糖、大豆油、塩、酢、加工でんぷん、酸味料
細切かぼち						魚肉すりみ(すけそうたら、他)、食塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん
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、ホワイトペッパー
れんこん(切)						れんこん、酸化防止剤
わらさ西京漬け			○			わらさ、みそ、砂糖、米発酵調味料、塩、豚ゼラチン、香辛料、増粘剤
素材100%のもの						
コーン・スト【とうもろこし】						
白ねりごま【ごま】						
生クリーム【生乳】						
にんじんペースト【にんじん】						

☆ 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。